

**PENGARUH METODE LATIHAN PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP  
DAN SASARAN BERPINDAH TERHADAP KETEPATAN PASSING  
LAMBUNG PADA PEMAIN SSB GUMIWANG MUDA KU 13, 14, DAN 15**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh**

Alfian dwi antoro  
NIM 13602241070

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

**PENGARUH METODE LATIHAN PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP  
DAN SASARAN BERPINDAH TERHADAP KETEPATAN PASSING  
LAMBUNG PADA ATLET SEPAK BOLA GEMIWANG MUDA KU 13 - 15**

**Oleh :**

**Alfian dwi antoro  
NIM 13602241070**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan *Passing Lambung* SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing lambung* sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing lambung* pada atlet sepak bola GEMIWANG MUDA KU 13 - 15.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *True Eksperimen Design*. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15 yang berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *passing lambung* Danny Mielke. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *passing lambung* dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil *passing lambung* pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun, dengan t hitung  $6.959 > t \text{ tabel } 2.144$  dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ . (2) terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *passing lambung* dengan sasaran berpindah dengan t hitung  $4.690 > t \text{ tabel } 2.144$  dan nilai signifikansi  $0.002 < 0.05$ , selisih rata – rata sebesar 28.75, hal ini menunjukkan bahwa metode latihan *passing lambung* sasaran tetap lebih baik dari pada tanpa metode latihan *passing lambung* dan memberikan peningkatan 66.67 % lebih baik. Sedangkan metode latihan *passing lambung* sasaran berpindah lebih baik dari pada tanpa metode latihan *passing lambung* dan memberikan peningkatan 42.71 % lebih baik.

Kata Kunci : *latihan, passing lambung, sepakbola*

**THE INFLUENCE OF LONG PASS TRAINING METHOD PERMANENT  
TARGET AND MOVING TARGET CONCERNING TOWARD LONG PASS  
ACCURACY FOR FOOTBALL ATLET OF SSB GEMIWANG MUDA AGE  
GROUP 13, 14 AND 15**

**By:**

**Alfian Dwi Antoro  
13602241070**

**ABSTRACT**

This research is grounded by the capability of long pass SSB Gemiwang Muda age group 13 – 15 ages. The aim of this research is to understand the impact of long pass training permanent target and moving target concerning toward long pass for football atlet of SSB Gemiwan Muda age group 13 – 15 ages.

This research is experimental research. Method by using True Eksperimen Design. The subject of this research are all of student of SSB Gemiwang Muda age group 13 – 15 ages at about 24 student. The instrument used in long pass Danny Mielke. The data analysis uses t-test analysis.

The result of this research shows there is a significant influence of long passing training method permanent target toward accuracy result long pass for SSB Gemiwang Muda age group 13 – 15 ages. Within t hitung  $6.959 > t$  table 2.144 and significant score  $0.000 < 0.05$  and long passing training method moving target showing t hitung  $4.690 > t$  table 2.144 and significant score  $0.002 < 0.05$ . mean difference amount 28,75, this matter showing that long pass training method permanent target better of the without long pass training method and gives enhancement 66.67% better. While long pass training method moving target better of the without long pass training method and gives enhancement 42,71 % better.

Keyword: *training, long pass practice, football.*

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alfian Dwi Antoro

NIM : 13602241070

Progam Studi : Pendidikan Kepelatihan Olaraga

Judul TAS : Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah Terhadap Ketepatan Passing Lambung pada Pemain SSB Gemiwang Muda Banjarnegara KU 13 – 15 Tahun.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adala asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi di tunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 5 Oktober 2017

Yang menyatakan



Alfian Dwi Antoro

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah Terhadap Ketepatan Passing Lambung pada Pemain SSB Gemiwang Muda Banjarnegara KU 13 – 15 Tahun.**

Disusun Oleh:

**ALFIAN DWI ANTORO**

NIM 13602241070

Telah Memenuhi Syarat dan disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi Bagi Yang

Bersangkutan.

Mengetahui,

Ketua Program Studi



CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

NIP. 197112299 20000 3 2001

Yogyakarta, 5 Oktober 2017

Di setujui,

Dosen Pembimbing



Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S

NIP. 19600407 198601 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH METODE LATIHAN PASSING LAMBUNG SASARAN  
TETAP DAN SASARAN BERPINDAH TERHADAP KETEPATAN  
PASSING LAMBUNG PADA PEMAIN SSB GUMIWANG MUDA KU 13,  
14, DAN 15**

Disusun Oleh:

Alfian Dwi antoro  
(13602241070)

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 16 Oktober 2017

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

**Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S**  
Ketua Penguji/Pembimbing



30-10-2017

**Nawan Primasoni, M.Or**  
Sekretaris Penguji



30-10-2017

**Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO**  
Penguji I ( Utama )



27-10-2017

Yogyakarta, Oktober 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan

**Prof. Dr. Wawan S. Suberhan, M.Ed.**  
NIP. 196407071988121001



## **MOTTO**

1. Ketika anda melihat seseorang yang telah di berikan kekayaan dan keindahan melebihi anda, lihatlah orang – orang an masih mampu bersyukur meski dalam kekurangan. ( HR Muslim )
2. Rencana yang matang hari ini jauh lebih baik dari pada rencana yang besar yang terus di tunda.
3. Masa depan adalah masa yang akan datang dan masa sekarang adalah masa yang sedang di lakukan jadi lakukan hal yang terbaik dan berusaha semaksimal mungkin untuk modal yang akan datang.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberi petunjuk dan kenikmatan bagi umat-Nya.
2. Kedua orangtuaku, Alm. Bapak Achmad Samadi dan Ibu Toyibah S.Pd terimakasih atas doa, nasehat, pengorbanan, dan dukungan yang diberikan selama ini.
3. Untuk Kakakku tercinta Alm. Eko Wahyu Jatmiko dan adikku Najwa Farah dila Tri Utami terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya.
4. Kekasihku, Vicky Syahfitri S.Pd yang senantiasa menemani, membantu dan memotivasi disetiap langkahku.
5. Seluruh Masyarakat Dusun Karangayar, Desa Luwung, Kecamatan Rakit, Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah terimakasih atas doa, dukungan selama ini.
6. Almamaterku tercinta.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Sasaran Tetap dan Berpindah Terhadap Ketepatan Passing Lambung pada Pemain SSB Gumiwang Muda KU 13-15 Tahun ” Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:


1. Ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Subagyo Irianto, M.Pd selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan
3. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor.,M.Or selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan
4. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S selaku Ketua Penguji, Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or selaku Sekretaris, dan Prof. Dr. Siswantoyo.,M.Kes.,AIFO selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or, Selaku Ketua Jurusan PKL yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.

6. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di FIK UNY
8. Seluruh Pelatih dan pemain Sepak Bola SSB Gemiwang Muda Banjarnegara yang telah banyak membantu dalam proses penelitian dan pengambilan data.
9. Teman – teman PKO A 2013 FIK UNY yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk mejadi pribadi yang lebih baik.
10. Rekan – rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik dari pihak – pihak tersebut mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penulis Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifa tugas Akhir Skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dari semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulis Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Oktober 2017

Penulis



Alfian Dwi Antoro

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1. Latar belakang.....	1
2. Identifikasi Masalah .....	8
3. Pembatasan Masalah .....	9
4. Rumusan Masalah .....	9
5. Tujuan Penelitian .....	10
6. Manfaat Penelitian .....	11
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Deskripsi Teori.....	12
1. Hakikat Sepakbola .....	12
2. Hakikat Latihan.....	13
3. Teknik Dasar Sepak Bola.....	17
4. Faktor – faktor Prestasi .....	21
5. Teknik Dasar Tendangan <i>Passing Lambung</i> . ....	21

6. Teknik Menenendang.....	28
7. Ketepatan Passing .....	33
8. Karakteristik Usia 13 – 15 tahun .....	35
9. SSB GEMIWANG MUDA.....	37
B. Peneliti yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berpikir .....	41
D. Hipotesis.....	42
BAB III .....	44
METODE PENELITIAN.....	44
1. Jenis dan Desain Penelitian.....	44
2. Variabel Penelitian .....	45
a) Variabel Bebas .....	46
b) Variabel terikat.....	46
3. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....	46
a. Populasi.....	46
b. Sampel Penelitian.....	46
4. Instrument Penelitian .....	47
a. Tes awal .....	48
b. Tes akhir.....	48
c. Petunjuk pelaksanaan tes ketepatan passing lambung .....	48
5. Teknik Analisis Data.....	50
a. Uji Prasyarat Analisis .....	51
b. Uji Hipotesis .....	52
BAB IV .....	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	53
A. Hasil Penelitian .....	53
1. Deskripsi Tingkat Ketetapan <i>Passing</i> Lambung Kelompok Eksperimen 1 <i>Pretest</i> .....	53
2. Deskripsi Tingkat Ketetapan <i>Passing</i> Lambung Kelompok Eksperimen 2 <i>Pretest</i> .....	55

3. Deskripsi Tingkat Ketetapan <i>Passing</i> Lambung Kelompok Kontrol .....	56
4. Deskripsi Tingkat Ketetapan <i>Passing</i> Lambung Kelompok Eksperimen 1 <i>Posttest</i> .....	58
5. Deskripsi Tingkat Ketetapan <i>Passing</i> Lambung Kelompok Eksperimen 2 <i>Posttest</i> .....	60
6. Deskripsi Tingkat Ketetapan <i>Passing</i> Lambung Kelompok Kontrol .....	62
B. Hasil Uji Prasyarat .....	63
1. Uji Normalitas .....	64
2. Uji Homogenitas .....	64
C. Analisis Data .....	65
1. Pengaruh Metode Latihan <i>Passing</i> Lambung Dengan Sasaran Tetap Terhadap Ketepatan Hasil <i>Passing</i> Lambung Pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 Tahun .....	65
2. Pengaruh Metode Latihan <i>Passing Lambung</i> Dengan Sasaran Berpindah Terhadap Ketepatan Hasil <i>Passing Lambung</i> Pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 Tahun .....	66
D. Pembahasan .....	67
BAB V .....	72
KESIMPULAN DAN SARAN .....	72
A. Kesimpulan .....	72
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	72
C. Saran-saran .....	73
D. Keterbatasan Penelitian .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	75
LAMPIRAN .....	77

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Kelas Interval .....	51
Tabel 2. Deskriptif Statistik Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 1 <i>Pretest</i> .....	53
Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 1 <i>Pretest</i> .....	54
Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 2 <i>Pretest</i> .....	55
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 2 <i>Pretest</i> .....	55
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Kontrol . .....	57
Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Kontrol .....	57
Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 1 <i>Posttest</i> .....	58
Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 1 <i>Posttets</i> .....	59
Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 2 <i>Posttest</i> .....	60
Tabel 11. Kategorisasi Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 2 <i>Posttets</i> .....	61
Tabel 12. Deskriptif Statistik Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Kontrol <i>Posttest</i> .....	62

Tabel 13. Kategorisasi Tingkat Ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Kontrol	
<i>Posttets</i> .....	63
Tabel 14. Hasil perhitungan Uji Normalitas .....	64
Tabel 15. Hasil perhitungan Uji Homogenitas.....	64
Tabel 16. Uji T .....	65
Tabel 17. Uji T .....	66

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. <i>Passing Lambung</i> Herwin .....	25
Gambar 2. Teknik menendang kaki bagian dalam .....	28
Gambar 3. Menendang dengan kaki bagian luar .....	29
Gambar 4. Menendang dengan punggung kaki .....	30
Gambar 5. Menendang dengan bagian ujung kaki .....	31
Gambar 6. Pembagian Kelompok Eksperimen .....	45
Gambar 7. Daerah Sasaran Tes <i>Passing Lambung</i> .....	49
Gambar 8. Grafik hasil tingkat ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 1 Pretest .....	54
Gambar 9. Grafik hasil tingkat ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 2 Pretest .....	56
Gambar 10. Grafik hasil tingkat ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Kontrol Pretest .....	58
Gambar 11. Grafik hasil tingkat ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 1 Posttest .....	60
Gambar 12. Grafik hasil tingkat ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Eksperimen 2 Postets.....	61
Gambar 13. Grafik hasil tingkat ketepatan <i>Passing Lambung</i> Kelompok Kontrol Postets .....	63
Gambar 14. Grafik perbandingan peningkatan tingkat ketepatan <i>Passing Lambung</i> ..	68
Gambar 15. Instrument Penelitian .....	102
Gambar 16. Pelaksanaan <i>PreTest</i> .....	103
Gambar 17. Pelaksanaan <i>PreTest</i> .....	103
Gambar 18. Pemanasan Sebelum Penelitian dan Pengambilan Data .....	104
Gambar 19. Pemanasan Sebelum Penelitian dan Pengambilan Data.....	104
Gambar 20. <i>Treatment Passing Lambung</i> Sasaran Tetap .....	105



Gambar 21. <i>Treatment Passing Lambung</i> Sasaran Berpindah .....	106
Gambar 22. <i>Treatment Passing Lambung</i> Sasaran Berpindah .....	106
Gambar 23. Pelaksanaan <i>PosTest</i> .....	107

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Populasi Siswa SSB GEMIWANG MUDA KU 13-15 Tahun .....	78
Lampiran 2. Tabel <i>PreTest Passing Lambung</i> .....	79
Lampiran 3. Tabel Perangkingan .....	80
Lampiran 4. Tabel Ordinal <i>Pairing</i> .....	81
Lampiran 5. Tabel Penelompokan Eksperimen .....	82
Lampiran 6. Tabel <i>PostTest</i> .....	83
Lampiran 7. Uji T .....	84
Lampiran 8. Tabel <i>Statistics</i> .....	85
Lampiran 9. Uji Hipotesis .....	90
Lampiran 10. Surat Bimbingan TAS .....	94
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian .....	96
Lampiran 12. Permohonan Ekspert <i>Judgment</i> .....	97
Lampiran 13. Surat keterangan Ekspert <i>Judgment</i> .....	98
Lampiran 14. Permohonan Ekspert <i>Judgment</i> .....	99
Lampiran 15. Surat Keterangan Ekspert <i>Judgment</i> .....	100
Lampiran 16. Surat Keterangan SSB GEMIWANG MUDA .....	101
Lampiran 17. Instrumen Penelitian .....	102
Lampiran 18. Pelaksanaan <i>PreTest</i> .....	103
Lampiran 19. Pemanasan .....	104
Lampiran 20. <i>Treatment Passing Lambung Sasaran Tetap</i> .....	105
Lampiran 21. <i>Treatment Passing Lambung Sasaran Berpindah</i> .....	106
Lampiran 22. Pelaksa <sup>n</sup> <i>PostTest</i> .....	107
Lampiran 23. Proram latihan <i>Passing Lambung Sasaran Tetap Dan Sasaran Berpindah</i> .....	108

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1. Latar belakang**

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, Kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik dan Perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang, Di ruang lingkup pendidikan, olahraga menjadi salah satu materi wajib bagi peserta didik yaitu melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdikbud, 1994: 1). Berdasarkan pengertian tersebut didalam kurikulum pendidikan jasmani terdiri dari bermacam-macam aktivitas antara lain

aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Salah satu materi yang diajarkan dalam aktivitas permainan dan olahraga adalah aktivitas permainan sepak bola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Adapun tujuan masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri supaya tidak kemasukan, yang dilakukan secara sportif dan sesuai peraturan permainan. Kesebelasan yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Perkembangan sepakbola modern di dunia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat terlihat dengan para pemain sepakbola yang memiliki bakat-bakat yang baik dalam bermain sepakbola seperti Lionel Messi, C. Ronaldo, Neymar, Van Persie, Robben, Rooney dan masih banyak lagi pemain yang memiliki teknik sepakbola yang memumpuni. Baik dari teknik dribble, passing, shooting, dan insting mencetak gol.

Permainan sepakbola sebenarnya mudah dalam pelaksanaannya. Seseorang hanya cukup bisa berlari dan menendang agar bisa dikatakan bahwa orang tersebut bermain bola. Namun dalam sepakbola prestasi perlu diperhatikan hal-hal yang meliputi teknik-teknik dasar dalam sepakbola. Salah satu teknik dasar sepak bola adalah passing. Passing merupakan salah satu bagian dari teknik menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan

sebagai cara memberikan atau mengoper bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepak bola dengan baik. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), menembak ke gawang (shooting), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (swepping). Tendangan bebas ke gawang (free kick). (Sucipto dkk,2000:17)

Menurut Danny Mielke (2009: 19), berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, passing atau mengoper /mengumpan adalah teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain karena passing adalah teknik dasar yang paling mendominasi pada saat bermain bola. Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing sendiri terbagi menjadi beberapa bagian yaitu passing dekat (*short pass*) dan passing lambung/passing jarak jauh ( *Passing Lambung* ).

Passing jarak jauh (*Passing Lambung*) biasanya digunakan untuk memberikan umpan-umpan didepan gawang. Perkenaan bola pada kaki pada *Passing* jarak jauh (*Passing Lambung*) yaitu pada ujung kaki. Kuncinya adalah mempertahankan lutut kaki yang digunakan untuk menendang sedikit agak ditekuk pada saat menyentuh bola kemudian luruskan kaki saat mengayunkan tendangan. Seorang pemain menguasai teknik passing lambung sangat penting karena tidak sedikit gol yang tercipta hasil dari umpan-umpan lambung. Memberi umpan lambung yang baik

dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah bola serta seberapa kuat tungkai memberikan tendangan terhadap bola.

Untuk mendapatkan hasil operan bola yang baik, kuat, dan terarah perlu untuk dipelajari dan dianalisis tentang gerakan teknik menendang bola, yang perlu dipelajari dan dianalisis gerak teknik dasar menendang bola tersebut adalah bagaimana sikap tubuh atau badan saat melakukan passing, otot mana saja yang berperan membantu gerakan menendang bola. Melakukan teknik *Passing Lambung* diperlukan aspek koordinasi gerak mata dan kaki untuk mengatur ketepatan umpan kepada teman yang akan dituju. Menurut Sukatamsi, (2001: 239), faktor – faktor yang mempengaruhi tendangan bola jarak jauh ( *Passing Lambung* ) adalah sebagai berikut: Pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, sikap badan. Dalam teknik sepakbola, ada beberapa teknik dasar yang harus anda kuasai, seperti misalnya teknik menendang bola yang benar. Teknik menendang bola dasar ada 4 yaitu: a) Menendang bola dengan kaki bagian dalam. b) Menendang bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura). c) Menendang bola dengan kaki bagian luar. d) Menendang bola dengan kaki bagian ujung depan.

Menurut Danny Mielke ( 2003 : 19) Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Kamu bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan shooting yang lebih banyak jika dapat melakukan passing dengan ketrampilan dan ketepatan yang tinggi.

Passing membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan passing yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Menurut Sucipto dkk (2000 : 17 ) menendang merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang dominan. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang diudara. Menendang bola bertujuan antara lain : 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, 2) dalam usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan, 3) untuk menghidupkan kembali bola setelah terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya, 4) untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri ( A. Sarumpaet, 1992:20 ). Menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola tidak menguasai teknik menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendanganya dan kearah mana bola yang

ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain disamping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Engkos Kosasih, 1994 : 87).

Sebelum penulis menentukan judul, penulis terjun langsung untuk mengikuti jalannya latihan di SSB GEMIWANG MUDA Tahun 2016 ternyata masih banyak siswa yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan tendangan long pass atau *Passing Lambung* sehingga banyak tendangan yang kurang tepat pada sasaran yang diinginkan oleh penendang. Selain itu terbatasnya kreatifitas dan kedisiplinan pelatih dalam memvariasikan latihan *Passing Lambung* yang mengakibatkan gaya permainan SSB GEMIWANG MUDA Tahun 2016 kurang akurat dalam melakukan *Passing Lambung*. Dibutuhkan persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar SSB GEMIWANG MUDA dapat meningkatkan prestasi yang telah diukirnya. Salah satunya adalah kesiapan dari pemain itu sendiri. Tentunya mereka dituntut untuk memiliki skill yang baik, dan salah satu skill yang dibutuhkan para pemain adalah umpan panjang menggunakan passing lambung atau long pass. Passing lambung ke arah sasaran pemain yang berada jauh di depan dapat mempercepat waktu tempuh bola untuk mendekati gawang, sehingga peluang untuk terciptanya gol semakin besar. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim.



Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan.

SSB GEMIWANG MUDA terdiri dari berbagai pemain, yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Tiap-tiap pemain memiliki karakteristik tendangan yang berbeda-beda. Pemain depan atau penyerang cenderung hanya menerima umpan / passing lambung yang dilakukan oleh pemain belakang dan pemain tengah, kemudian pemain tengah memiliki karakteristik tendangan pengumpan kepada pemain depan dan memiliki tendangan yang akurat ke gawang dan sedangkan pemain belakang sendiri, sama halnya dengan pemain tengah tetapi yang diutamakan pemain belakang adalah tendangan passing lambung. Akurasi tiap – tiap pemain memiliki perbedaan dan sasaran pemain belakang, tengah, dan depan pun berbeda juga. Dari berbagai karakteristik tendangan yang berbeda-beda dari tiap pemain itu sendiri tentunya hal tersebut akan mempengaruhi kemampuan passing lambung dengan sasaran yang berbeda – beda pula.

Kesalahan dalam melakukan passing banyak dikarenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 13 – 15 tahun anak masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan passing lambung dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat diatas mengenai pentingnya metode latihan passing lambung bagi pemain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik passing.

Disinilah saya mendapat inspirasi untuk menemukan judul skripsi. Mengacu dari kenyataan tersebut, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul : “Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Sasaran Tetap dan Berpindah Terhadap Ketepatan Passing Lambung Pada Pemain SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15”.

Adapun alasan yang mendukung penelitian ini adalah :

1. Menendang merupakan salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan atau sering dilakukan dalam permainan sepakbola.
2. Penguasaan teknik dasar menendang bola dalam bermain sepakbola adalah penting.
3. Latihan ketepatan passing lambung merupakan unsur penunjang untuk meningkatkan kemampuan teknik dan ketrampilan yang digunakan untuk ketepatan passing lambung dalam permainan sepakbola.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi kan sebagai berikut :

1. Kemampuan *Passing Lambung* SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15 tahun masih kurang akurat.
2. Kurangnya variasi latihan yang meningkatkan kemampuan siswa terhadap *Passing Lambung*.

3. Belum diketahui adanya pengaruh latihan *Passing lambung* dengan sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketetapan *passing lambung* pemain SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15 tahun.

### **3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini maka dibuat batasan permasalahan. Karena keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti, maka peneliti membatasi pada masalah ”*pengaruh latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap hasil ketepatan passing lambung*” pada atlet sepak bola GEMIWANG MUDA KU 13 - 15.

### **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan suatu permasalahan yang terjadi menyangkut obyek penelitian. Adapun pengidentifikasian masalah dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh metode latihan *passing lambung* dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil *passing lambung* pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun ?
- 2) Apakah ada pengaruh metode latihan *passing lambung* dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing lambung* pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 – 15 tahun ?

- 3) Apakah ada perbedaan antara kelompok *treatment* metode latihan passing lambung sasaran tetap dengan kelompok control.
- 4) Apakah ada perbedaan antara kelompok *treatment* metode latihan passing lambung sasaran berpindah dengan kelompok control
- 5) Metode latihan manakah yang lebih baik antara metode latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah?

## **5. Tujuan Penelitian**

Dalam sebuah penelitian pastinya mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai. Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1) Mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan passing lambung dengan sasaran tetap terhadap hasil passing lambung pada atlet sepak bola.
- 2) Mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan passing lambung dengan sasaran berpindah terhadap hasil passing lambung pada atlet sepak bola.
- 3) Mengetahui perbedaan antara kelompok *treatment* metode latihan passing lambung sasaran berpindah dengan kelompok control.
- 4) Mengetahui perbedaan antara kelompok *treatment* metode latihan passing lambung sasaran tetap dengan kelompok control.
- 5) Mengetahui hasil metode latihan yang lebih baik diantara latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah dalam sepakbola pada atlet sepak bola.

## **6. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini di harapkan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi para pelatih, khususnya cabang olahraga sepak bola dalam merencanakan program yang baik.

### **2. Manfaat Praktis**

- a) Dapat mengetahui manfaat dari latihan passing lambung sasaran tetap dan latihan passing lambung sasaran berpindah untuk meningkatkan ketetapan passing lambung.
- b) Dapat mengetahui metode latihan manakah yang lebih efektif antara passing lambung sasaran tetap dan latihan passing lambung sasaran berpindah untuk meningkatkan ketetapan passing lambung.
- c) Dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga baik di klub-klub maupun di sekolah sepakbola tentang metode ketepatan passing lambung.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Sepakbola**

Menurut Sucipto (2000: 7) Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya. Menurut Herwin (2006: 78) Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Subagyo Irianto (2010: 3) Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak

kemasukkan” (Sucipto, 2000:7). Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Keberhasilan pembinaan olahraga pada umumnya dihasilkan oleh perencanaan, kerja keras, tanggung jawab, dan latihan terus menerus. Menurut Rusli Lutan (2002: 3) Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah prose mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam

olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Menurut Awan Hariono (2006: 6) Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut: (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.



Latihan dalam penelitian ini adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang – ulang, berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Sukadiyanto (2005: 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik ataupun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

c. Prinsip – Prinsip Latihan

Menurut Bompa (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah: (1) Prinsip partisipasi aktif

mengikuti latihan, (2) Prinsip perkembangan menyeluruh, (3) Prinsip spesialisasi, (4) Prinsip individual, (5) Prinsip bervariasi, (6) Model dalam proses latihan, (7) Prinsip peningkatan beban.

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis. Prinsip latihan dalam penelitian ini yang akan digunakan untuk mendukung proses latihan adalah: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip variasi, (3) Model dalam proses latihan, dan (4) Prinsip peningkatan beban.

d. Metode latihan passing lambung sasaran tetap dalam sepakbola

Metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap pada dasarnya sama dengan latihan-latihan passing lambung pada biasanya, namun yang membedakan yaitu sasaran yang dituju. Dimana tingkat kesulitan dalam metode latihan ini mengalami peningkatan secara bertahap dalam proses latihan. Metode latihan dengan sasaran tetap dipercaya mampu meningkatkan kualitas passing lambung para pemain.

e. Metode latihan passing lambung dengan sasaran berpindah

Metode latihan passing lambung dengan sasaran berpindah pada dasarnya sama dengan metode latihan passing lambung pada umumnya, namun yang berbeda dari lainnya yaitu terletak pada sasaran passing lambung berpindah-pindah. Pada hakekatnya sepakbola adalah olahraga beregu yang terdiri dari 11 pemain yang mempunyai posisi berbeda sehingga perlu adanya latihan passing lambung dengan sasaran berpindah. Ada banyak model-model bentuk latihan yang dapat dilakukan

dalam program latihan menggunakan metode latihan sasaran berpindah salah satunya latihan Kompas.

### **3. Teknik Dasar Sepak Bola**

Menurut Muhajir (2004: 25), teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a. Teknik tanpa bola (teknik badan)  
Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- b. Teknik dengan bola  
Teknik dengan bola di antaranya: (a) Teknik menendang bola, (b) Teknik menahan bola, (c) Teknik menggiring bola, (d) Teknik gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyundul bola, (f) Teknik merampas bola, (g) Teknik melempar bola ke dalam, (h) Teknik menjaga gawang.

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima umpan atau operan dari teman yang menguasai bola, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari zig-zag atau gerakan tipu untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu ketrampilan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang dengan keras atau shooting.

Faktor penting lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola oleh para pemain, oleh karena itu seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola.

Menurut Sucipto dkk (2000:17) Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain harus dibekali teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik

cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang.

a. Menghentikan Bola

Menurut Sucipto dkk (2000:22) menghentikan bola merupakan salah satu teknik bermain sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk melakukan passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasanya untuk menghentikan bola adalah kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki dan telapak kaki.

b. Menggiring Bola

Menurut Sucipto dkk (2000:28) pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola dengan terputusputus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menurut Joseph A. Luxbacher ( 2004:47) ketrampilan melindungi bola sering digunakan kaitannya dengan ketrampilan dribble untuk melindungi bola dari lawan

yang mencoba merebutnya. Lindungi bola dengan menempatkan tubuh anda antara bola dan lawan yang mencoba merebutnya.

c. Menyundul Bola

Menurut Sucipto dkk (2000:32) menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola back pass ke penjaga gawang. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri, atau sambil melompat, dan banyak gol tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala.

d. Merampas Bola

Menurut Sucipto dkk (2000:34) merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (standing tackling) dan sambil meluncur (sliding tackling).

e. Lemparan Kedalam

Menurut Sucipto dkk (2000:36) lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan kedalam off side tidak berlaku. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi sejajar atau salah satu kaki kedepan.

f. Penjaga gawang

Menurut Sucipto dkk (2000:38) menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling aktif dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi:

menangkap bola, melempar bola dan menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan datangnya arah bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran.

#### g. Menendang Bola

Menurut Sucipto dkk (2000:17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang baik akan bermain dengan baik dan efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (passing), menembak kegawang (shooting at the goal), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping). Dan teknik menendang bila sesuai dengan perkenaan sebaai berikut:

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam
- 2) Menendang dengan kaki bagian luar
- 3) Menendang dengan punggung kaki
- 4) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
- 5) Menendang dengan tumit.

Teknik dasar tendangan dalam sepakbola adalah merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik dan cermat, cepat dan tepat pada sasaran, baik pada teman maupun sasaran untuk membuat gol.

#### **4. Faktor – faktor Prestasi**

Dalam usaha mencapai prestasi yang optimal seorang atlet dituntut untuk mempunyai kemampuan teknik dasar, dimana teknik dasar tersebut yang ada dalam diri seorang atlet hanya dapat dicapai dan dikembangkan secara maksimal dengan latihan-latihan yang terprogram dan terencana dengan baik serta didukung dengan pertandingan yang dilakukan secara terus-menerus. Hal tersebut harus berdasar pada prinsip-prinsip modern dengan pendekatan ilmiah. Prinsip-prinsip latihan modern tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan.

Pencapaian prestasi suatu olahraga dapat dicapai melalui latihan yang terus-menerus dan terprogram, dengan perencanaan yang baik, kemajuan atlet dapat dikontrol, dalam proses perencanaan program latihan harus memperhatikan faktor-faktor yang menjadi kelengkapan, apabila seorang atlet akan mencapai prestasi optimal faktor-faktor tersebut meliputi ; 1). Pengembangan fisik (physical build-up), 2). Pengembangan teknik (technical build-up) 3). Pengembangan mental (mental build-up), 4). Kematangan juara. (M. Sajoto, 1995: 7).

#### **5. Teknik Dasar Tendangan *Passing Lambung*.**

Menurut Sucipto dkk (2000: 17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain dengan baik dan efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (passing), menembak ke gawang (shooting at the goal), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping).

a. Teknik dasar passing

Passing adalah teknik memberikan bola kepada teman agar mudah diterima. Passing berasal dari kata PASS yang berarti tidak kurang dan tidak lebih.. passing dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki. 7 Teknik dasar dan lanjutan dalam Passing :

- 1) *Short Pass*
- 2) *Long Pass ( passing lambung )*
- 3) *Through Pass/Drill Pass*
- 4) *Back Pass*
- 5) *Heading Pass*
- 6) *High-foot Passing*
- 7) *Fake Pass*

b. Hakikat *Passing Lambung*

*Passing Lambung* adalah Teknik mengoper bola ke rekan satu tim dengan jarak yang jauh dan memerlukan Power dalam sebuah *Passing*.

*Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. Passing yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai tehnik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Dalam sepak bola menendang bola atau passing memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola didaerah kosong, mengoper bola untuk terobosan diantara lawan, menedang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu kearah gawang tim lawan. *Passing*



dalam permainan sepak bola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan menentukan tempo permainan bola. Dengan *Passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain sangat baik.

Perkenaan pada kaki dapat memberikan keakuratan *Passing*. Namun secara teknis agar bola ditendang dengan baik menurut Herwin (2004; 29 - 30) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar. *Passing* dapat dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola daerah kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan, menendang bola untuk mencetak gol dan menendang bola untuk mengamankan daerahnya sendiri. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di tengah lapangan, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut. Teknik *passing* jauh hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak jauh ( *Passing Lambung* ).

1) Keuntungan *Passing Lambung* :

- a) Membuat area play menjadi lebih luas dan leluasa karena lebih cepat dan lebih efektif untuk membuka ruang lebih lebar.
- b) Menguntungkan untuk seorang pemain yang berpostur tinggi ( >188 cm ) karena dapat mengecoh area pertahanan lawan dengan Long Pass Drill Ball.

## 2) Pelaksanaan *Passing Lambung*

Pelaksanaan *Passing Lambung* dapat dilakukan dalam beberapa prinsip pelaksanaannya Menurut Sucipto (2000; 21), dalam pelaksanaan keterampilan *Passing Lambung* harus memperhatikan :

- a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong  $\pm 40^\circ$  dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola  $\pm 30$  cm dengan ujung kaki membuat sudut  $40^\circ$  dengan garis lurus bola.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki seorng  $40^\circ$  ke arah luar. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki di tegangkan.
- c) Gerak lanjut kaki tendang di angkat dan di arahkan ke depan.
- d) Pandangan mengikuti jalannya bola kedepan.
- e) Lengan di buka berada di samping badan sebagai keseimbangan.
- f) Untuk lebih jelasnya lihatnya gambar di bawah ini.



Gambar 1 :  
*Passing lambung* Herwin (2004; 29 - 30)

Macam-macam tendangan menurut Sukatamsi (1985:47) adalah :

- 1) Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola :
  - a) Dengan kaki bagian dalam
  - b) Dengan kura-kura kaki bagian luar
  - c) Dengan kura-kura kaki penuh
  - d) Dengan ujung jari
  - e) Dengan kura-kura kaki sebelah dalam
  - f) Dengan tumit.
- 2) Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan :
  - a) Untuk memberikan operan kepada teman
  - b) Untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan.
  - c) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan.

- d) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman.
- 3) Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola :
- a) Tendangan bola rendah, bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut.
  - b) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala.
  - c) Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala.
- 4) Atas dasar arah putaran dan jalannya bola :
- a) Tendangan lurus langsung, bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang. Tenaga tendangan melalui titik pusat bola.
  - b) Tendangan melengkung (slice), bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal, tenaga tendangan tidak melalui titik pusat.

Kelihatannya sederhana, ketika kita melihat para pemain bola dengan mudahnya biasa menendang bola dengan cukup mudah, namun apabila dicobanya ternyata tidak semudah itu. Untuk bisa menendang bola dengan baik ternyata ada rahasianya.

Gunakan sisi dalam kaki (ingat bukan jari kaki ). Dengan menggunakan teknik ini, anda akan dapat mengontrol jarak, arah dan ketinggian bola yang anda tendang. Untuk dapat menendang dengan benar, anda harus berlari ke arah bola dan menjejakkan kaki tumpuan di samping bola ( jika anda menendang dengan kaki kanan, maka yang dimaksud dengan kaki tumpuan adalah kaki kiri ).

Kaki yang digunakan untuk menendang harus tetap melakukan tendangan dengan posisi dekat dengan tanah. Kita lakukan tendangan dengan mengayunkan seluruh bagian kaki, dari pangkal paha, hingga bagian kaki paling bawah, dengan ayunan yang benar. Banyak yang beranggapan bahwa jika kaki mereka telah menyentuh bola, berarti mereka telah melakukan tendangan dengan benar. Mereka langsung menghentikan gerakan kaki mereka. Gerakan ini akan menyebabkan tubuh mereka kehilangan keseimbangan. Hasilnya, tendangan mereka buruk sekali.

Jangan lupa anda harus tetap memusatkan pandangan pada bola yang akan ditendang. Bagaimana jika bola yang akan ditendang sedang bergulir ke arah anda (tidak dalam keadaan diam di atas tanah ). Dalam hal ini, teknik dasarnya sama saja. Perbedaannya hanyalah cara anda menjejakkan kaki tumpuan pada saat menendang. Pada saat bola bergulir ke arah anda, perkirakan seberapa cepat bola tersebut bergerak. Lalu yang harus dilakukan adalah menjejakkan kaki tumpuan di depan bola dengan jarak yang cukup, sehingga pada saat kaki lainnya melakukan tendangan, bola tersebut berada tepat di samping kaki tumpuannya.

Ingat pula jika anda buka seorang kidal, akan sulit bagi anda untuk dapat menendang bola dengan kaki kiri dengan baik, begitu pula sebaliknya. Dengan begitu

anda harus sering berlatih melakukan tendangan dengan kaki yang kurang dominan tersebut. Pada saat menendang, kepala harus diam tak bergerak ( bukan menoleh atau mengangguk ). Jika kita menggerakkan kepala, maka dalam pandangan anda bola tersebut akan terlihat seperti melompat lompat. Hal ini akan mempersulit anda untuk dapat menendang bola dengan baik dan benar.

## 6. Teknik Menendang

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17), dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu: menendang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam. Oleh karena itu untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi teknik menendang bola harus dikuasai dengan benar. Atas dasar bagian kaki yang digunakan, teknik menendang bola dibagi menjadi beberapa macam antara lain:

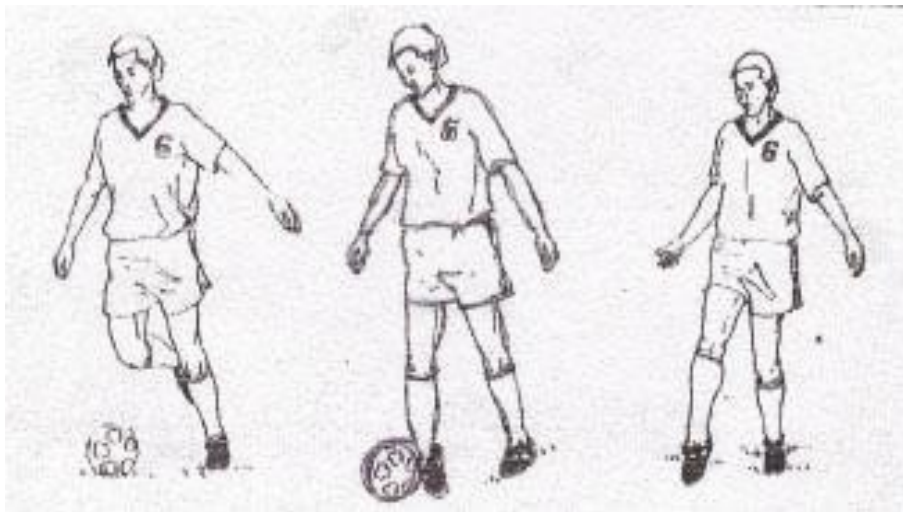
### a. Tendangan dengan kaki bagian dalam



gambar 2  
teknik menendang kaki bagian dalam  
(<https://izalarief.wordpress.com> )

Menurut Sucipto (2000: 18), pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (short passing). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

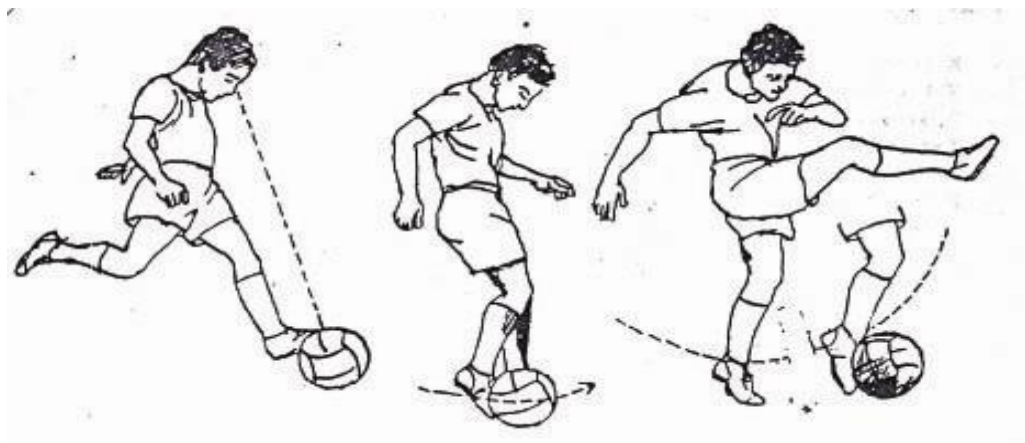
- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
  - 2) Kaki tumpu berada disamping bola  $\pm 15$  cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
  - 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
  - 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
  - 5) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.
  - 6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
  - 7) Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.\
  - 8) Kedua lengan terbuka di samping badan.
- b. Tendangan dengan kaki bagian luar



Gambar 3.  
Menendang dengan kaki bagian luar  
(Sucipto, dkk. 2000: 19)

Langkah-langkah melakukan passing dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sucipto (2000:19), sebagai berikut:

- 1) Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola  $\pm 25$  cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit di tekuk
  - 2) Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam
  - 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
  - 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan
  - 5) Gerak lanjut kaki tendang di angkat serong  $\pm 45^\circ$  menghadap sasaran
  - 6) Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan
- c. Tendangan dengan kura – kura kaki ( punggung kaki )



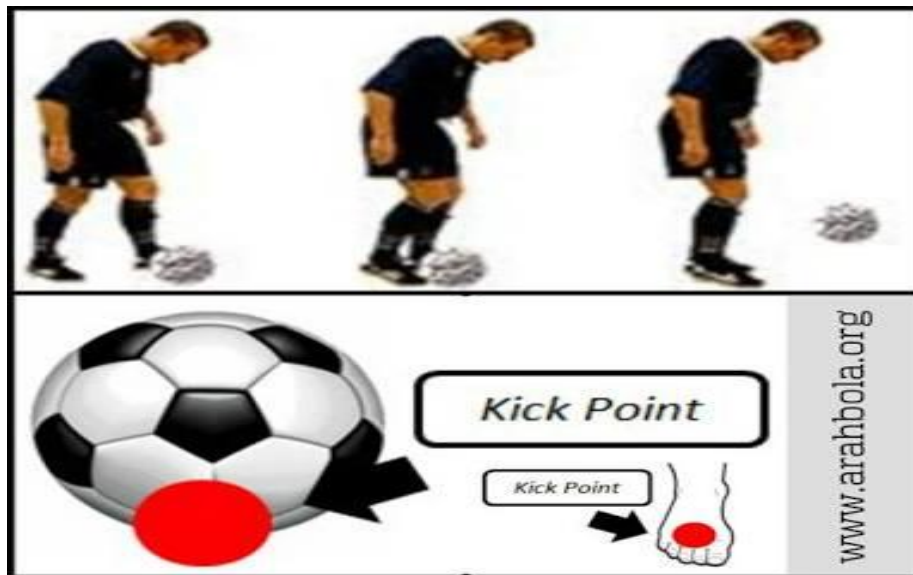
Gambar 4. Menendang dengan punggung kaki (Remmy Muchtar, 1992: 31)



Menurut Sucipto (2000: 20), langkah-langkah melakukan tendangan dengan punggung kaki sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran
- 3) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran

d. Tendangan dengan bagian ujung kaki



Gambar 5.  
Teknik menendang dengan bagian ujung kaki  
( arahbola.org )

Teknik menendang kaki ujung kaki ini merupakan teknik passing lambung dengan kaki bagian ujung kaki sering disebut chip ball , berikut teknik – teknik menendang kaki bagian ujung kaki :

- a. Sikap awal berdiri menghadap ke arah bola.
- b. Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan kedua tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.
- c. Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit mengarah kebawah atau ke dalam.
- d. Pandangan mata ke arah bola, kaki yang digunakan menendang diayunkan ke depan.
- e. Kaki bagian ujung kaki dikenakan pada bola usahakan perkenaan bola di bawah, kemudian berat badan digeser ke depan.

Jadi dapat didefinisikan bahwa menendang dalam sepakbola tidak hanya untuk mencetak angka/memasukkan bola ke dalam gawang melalui tendangan namun menendang juga dapat berfungsi untuk menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Selain itu teknik yang dilakukan pada saat akan menendang haruslah benar dan tidak hanya sekedar menendang.

Menurut Komarudin (2005: 47) operan panjang atas ( *Passing Lambung* ) dilakukan saat pemain menendang bola melambung kesasaran, sasaran tendangan biasanya mempunyai jarak yang relatif jauh dibandingkan dengan operan bawah. Sasaran tendangan adalah teman satu tim atau langsung penempatan ke gawang untuk mencetak gol. Sebuah tim mempunyai taktik melakukan serangan lewat sayap, biasanya memiliki pengumpan yang memiliki operan panjang atas yang akurat. Sebut saja David Beckham, Cristiano Ronaldo yang tidak hanya memberi umpan kepada *strikernya* namun juga sering mencetak gol lewat tendangan bebas yang

menggunakan operan atas dengan akurasi tingkat tinggi. Menurut Sucipto (2000: 21), pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh ( *Passing Lambung* ). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong  $\pm 40^\circ$  dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola  $\pm 30$  cm dengan ujung kaki membuat sudut  $40^\circ$  dengan garis lurus bola.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong  $40^\circ$  ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- 3) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
- 4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- 5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

Menurut Sukatamsi (2000:239), factor-faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh ( *Passing Lambung* ) antara lain : pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, dan sikap badan.

## **7. Ketepatan Passing**

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki ketrampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil didalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah ketrampilan passing.

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh

lain juga bisa digunakan. Kamu bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan shooting yang lebih banyak jika dapat melakukan passing dengan ketrampilan dan ketepatan yang tinggi. Passing membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan passing yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Danny Mielke, 2003 : 19).

Keakuratan adalah kunci untuk operan yang bagus. Bola harus meluncur ke arah yang Anda inginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Operan Anda juga harus mencapai sasarannya sedemikian rupa sehingga penerimanya mudah mengendalikannya. Satu faktor penting adalah kecepatan, atau laju, ketika bola meluncur dari kaki Anda. Ini disebut berat operan dan ini tergantung berapa jauh anda menarik ke belakang kaki Anda yang akan menendang bola dan secepat apa Anda menendang bola tersebut. Hanya pengalaman yang bisa mengajar Anda bagaimana memberikan macam-macam berat operan (Clive Gifford, 2002 : 20).

Gerakan dan kesadaran terhadap ruang merupakan bagian-bagian penting dalam setiap tim yang melakukan operan bagus dan ini dapat membuat Anda untuk ‘membiarkan bola melakukan sendiri tugasnya.’ Pengoperan bola yang telak dan akurat bersama dengan gerakan yang pasti dalam suatu ruang dapat menjadikan bola bergerak jauh lebih cepat dari yang bisa dilakukan oleh seorang pemain atau para pemain bertahan. Operan dan gerakan yang tepat bisa membuka pertahanan-pertahanan, bahkan yang paling ketat sekalipun (Clive Gifford, 2002 : 24).

## **8. Karakteristik Usia 13 – 15 Tahun**

Menurut periodisasi perkembangan berdasarkan umur yang menyebutkan bahwa fase perkembangan anan-anak (chilhood) berada pada usia 1 sampai 6 tahun untuk anak kecil dan usia 6 sasmpai 10 atau 12 tahun untuk anak besar sedangkan fase perkembangan adolesensi (adolescence) berada pada usia 10 sampai 18 tahun untuk anak perempuan dan 12 sampai 18 tahun untuk anak laki-laki. Dengan demikian masa SMP merupakan titik perubahan fase perkembangan dari anak besar ke fase perkembangan adolesensi.

Usia 13 – 15 tahun terjadi kenaikan hormon testoteron untuk laki-laki dan hormon progesterone untuk wanita sehingga pada puncak pertumbuhan otot dan tulang terjadi gangguan pada sistem keseimbangannya. Pada masa usia ini, latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran fungsi paru dan jantung. Latihan keterampilan yang bervariasi dan teknik yang benar mulai diberikan. Metode latihan untuk usia 13 – 15 tahun harus diberikan sesuai dengan perkembangannya, yaitu untuk usia remaja awal diberikan latihan dengan beban sedang, banyak pengulangan, menggunakan mesin beban lebih dari 10 repetisi untuk meningkatkan ketahanan dan kelentukan. Latihan dilakuakn selama 15 menit dan dilakukan 3 kali seminggu. Sedangkan metode latihan sistem yaitu diberikan model permainan beregu utnuk meningkatkan kemampuan aerobik dan pengenalan latihan berbentuk interval.

Dalam fase perkembangan kognitif menurut pieget bahwa pada usia 13 samapi 15 tahun rata-rata anak memasuki fase berfikir formal. Setiap individu mampu

berfikir tentang hubungan simbolis abstrak, yaitu anak mampu membayangkan masalah dalam pikirannya dan mengembangkan hipotesis secara logis, misalnya jika  $A < B$  dan  $B < C$  maka  $A < C$ . Pada fase ini setiap anak memiliki karakteristik, yaitu setiap analisis permasalahan akan menjadi sistematis dengan kemampuan untuk mempertimbangkan semua kemungkinan untuk mempertimbangkan semua kemungkinan pemecahan masalah. Dan juga memiliki kemampuan untuk berfikir tentang ide dan proporsisi yang mungkin terjadi serta struktur mental dengan urutan kerumitan dan kemampuan yang berkaitan dengan pengelompokan masalah-masalah besar.

Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas guna meningkatkan kualitas hidup, aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang mampu dilakukan oleh anak. Oleh karena itu, dalam melakukan aktivitas gerakan seorang anak memerlukan pendamping untuk memandu setiap gerakan yang akan dipelajari sehingga setiap kesalahan gerak yang terjadi pada seorang anak sebisa mungkin dapat dikoreksi sejak dini. Dengan demikian, kesalahan yang dilakukan oleh anak tidak bersifat menetap dan mudah untuk dirubah demi kelancaran, efisiensi, penampilan, prestasi anak dan dapat menurunkan kemungkinan terjadinya cedera. Pada anak usia 13 – 15 tahun lakukan karakteristik berupa penghalusan keterampilan gerak, penggunaan dasar gerak dalam arti dan tujuan tertentu, dan kegiatan permainan maupun olahraga bersifat rekreasi atau kompetitif.

## **9. SSB GEMIWANG MUDA**

Sekolah Sepakbola (SSB) Gumiwang Muda berdiri sejak tahun 1999. Dalam perjalanan panjangnya hingga tahun 2017 ini, anak – anak dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Gumiwang Muda berlatih di lapangan desa, Desa Gumiwang, Kecamatan Purwonegoro, Banjarnegara, Jawa Tengah, SSB Gumiwang Muda telah berhasil mengantarkan bakat bakat muda Banjarnegara hingga pada level sepakbola Nasional. Beberapa pemain berkiprah di Liga 2 kompetisi sepakbola PSSI tahun 2017 dan satu orang berhasil menghuni pasukan Merah Putih meski pada kelompok umur U15 PSSI Pelajar.

SSB yang terletak di Desa Gumiwang ini adalah sekolah sepakbola yang paling lama berdiri hingga berusia hampir 18 tahun. Tidak bisa dibilang singkat memang, namun torehan berbagai prestasi hingga berjubelnya piala dietalase kejuaraan adalah bukti sah bahwa SSB ini ada pada jalur yang benar dalam proses pembinaannya. Sekolah sepakbola Gumiwang Muda didirikan dengan tujuan : (1) Membina dan mengembangkan bibit-bibit sepak bola potensial dan berbakat untuk mencapai prestasi maksimal di tingkat Kabupaten, tingkat Propinsi, dan tingkat Nasional (2). Meningkatkan sepak bola di Kabupaten Banjarnegara. (3). Sebagai sarana komunikasi dan informasi dalam membangun Bangsa dan Negara khususnya dibidang olah raga. Jadi sangat jelas tujuan kami, piala yang berjumlah kurang lebih 66 kejuaraan itu bukanlah tujuan utama kami. Akan tetapi 3 point diataslah yang manjadi tujuan utama pembinaan di SSB Gumiwang Muda.

Banyak siswa yang mendaftar di sekolah sepakbola ini. Dengan besaran uang SPP hanya Rp. 25.000 rupiah sangatlah terjangkau untuk anak-anak di lingkungan Desa Gumiwang dan sekitarnya. Ada juga siswa yang berasal dari kabupaten lain seperti Wonosobo , Purbalingga hingga sampai Kabupaten Pemalang. SPP sebesar itu mungkin yang termurah di wilayah Jawa Tengah atau bahkan mungkin di seluruh Indonesia (barang kali). Tidak ada Bos dalam tubuh management SSB ini. Semua biaya operasional ditanggung oleh wali murid. Setiap kegiatan yang diikuti baik di dalam kota maupun di luar dibahas dalam rapat wali murid dan keikutsertaannya diputuskan juga oleh wali murid. Bahkan manager tim juga ditunjuk oleh wali murid. Dengan sistem yang dijalankan oleh manajemen seperti itu banyak wali murid yang mempercayakan anak-anaknya untuk berlatih di Sekolah Sepakbola Gumiwang Muda.

Didalam menjalankan sekolah sepak bola Gumiwang Muda ini ada 3 pelatih lain yang sudah bersertifikat yaitu Tri Agus Prasetijo, Sidi Sri Hartanto dan Bangun Septiadi serta dibantu 1 mantan pemain Tim Persibara Banjarnegara pada era 2005-2014 lalu Dani Setiawan. Sedangkan tulang punggung pengelola adalah bapak Tarsono dibantu sdr. Ragil Darmawan, Setiawan, dan Kurniawan Ponco Wibowo. Untuk Direktur SSB di komandani Bapak Tulus Sugiharto.



## B. Peneliti yang Relevan

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang konteksnya sama dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Penelitian tersebut seperti dibawah ini:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Wawan Darmawan pada tahun 2013 yang berjudul “Perbedaan Ketepatan Passing Lambung (Long Pass) antara Pemain Belakang dengan Pemain Tengah UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta”. Perbedaan dalam melakukan teknik menendang passing lambung terhadap ketepatan teknik passing lambung yang dilakukan oleh pemain tengah dan pemain belakang UKM Sepak Bola UNY dalam permainan sepak bola, hal tersebut maka perlu adanya analisis perbedaan antara ketepatan passing lambung pemain tengah dan pemain belakang pada pemain UKM UNY. Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif dengan metode penelitian adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan penukuran. Instrumen yang di gunakan adalang *passing lambung Danny Mielke*” sebanyak 4 kali melakukan dan jarak 30 meter. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain UKM UNY sebanyak 22 pemain dengan rincian pemain tengah 11 dan Pemain belakang 11 pemain. Teknik analisis data menggunakan analisis uji *t test*. Hasil perhitungan data diperoleh  $t_{hitung} = 2.343 > t_{tabel} = 2,23$  dan nilai signifikansi  $0.041 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Selanjutnya menunjukkan bahwa ketepatan passing lambung pemain tengah lebih baik

dari pada pemain belakang UKM Sepakbola UNY . dengan  $t$  hitung  $2.442 > t$  tabel = 2.09 dan sig.  $0.024 < 0.05$ , berarti ada perbedaan yang signifikan ketepatan passing lambung pemain tengah dan pemain belakang.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Nor Muhammad Yon pada tahun 2016 yang berjudul “pengaruh latihan single multiple jump dan frog jump terhadap jauhnya passing atas dalam permainan sepakbola pada siswa SSO Real Madrid UNY U-15.”. Banyaknya kegagalan dalam melakukan metode latihan dan kurangnya variasi dan materi latihan yang dilakukan oleh siswa SSO Real Madrid UNY U-15. Hal tersebut maka perlu adanya metode latihan untuk meningkatkan kemampuan melakukan passing atas pada siswa SSO Real Madrid UNY KU U-15. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan adalah “ *two group pre test post test design* Teknik analisis data menggunakan analisis uji *t test*. Hasil perhitungan data pre-test dan post-test dengan nilai  $t$  hitung  $3.710 > t$  tabel 2.14, dan nilai signifikansi  $0.002 < 0.05$  dan kenaikan persentase sebesar 5.43%. (2) Ada pengaruh latihan frog jump terhadap hasil jauhnya passing atas dalam permainan sepakbola pada siswa SSO Real Madrid UNY U-15 tahun, dengan nilai  $t$  hitung  $2.273 > t$  tabel 2.14, dan nilai signifikansi  $0.027 < 0.05$  dan kenaikan persentase sebesar 3.91%. (3) Latihan single multiple jump lebih baik dibanding latihan frog jump terhadap hasil jauhnya passing atas dalam permainan sepakbola pada siswa SSO Real Madrid UNY U-15 tahun, dengan selisih sebesar 0.49%.

### C. Kerangka Berpikir

Passing lambung adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memindahkan permainan dalam tahap terakhir dalam satu serangan, memberi operan ke depan gawang, mematikan langkah pemain lawan yang datang menyongsong, dan juga untuk menendang ke gawang pada saat penjaga gawang pada saat penjaga gawang lawan keluar dari sarangnya. Passing lambung merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas individu dan tim untuk menciptakan peluang, permainan yang indah dan kesempatan menciptakan gol lebih besar. Passing lambung dengan sasaran yang di tuju tetap ataupun sasaran berpindah pasti terjadi dalam situasi permainan.

Berdasarkan karakteristik latihan metode latihan *passing lambung* sasaran tetap dan sasaran berpindah tentunya masing – masing akan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing lambung*. Karena sampel yang digunakan pemain pemula merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga dalam proses belajar gerak harus mendapat bimbingan dan pengarahan dari pelatih. Sehingga apabila seorang pemain diberikan instruksi untuk mengoper bola ke sasaran berpindah maka akan mengalami sedikit kesulitan dalam pelaksanaannya. Dengan demikian metode latihan *passing lambung* sasaran tetap lebih baik pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan *passing lambung* dibandingkan metode *passing lambung* sasaran berpindah. Karena latihan *passing lambung* sasaran tetap konsentrasi hanya pada satu sasaran untuk mengenai target sasaran dan nanti hasilnya

juga akan maksimal jika dibandingkan dengan latihan *passing lambung* sasaran berpindah. Disarankan para pemain sebaiknya melakukan latihan *passing lambung* menggunakan punggung kaki bagian dalam untuk meningkatkan hasil ketepatan *passing lambung*.

Oleh dari itu, kiranya perlu diteliti apakah ada perbedaan kemampuan passing lambung dengan sasaran tetap itu lebih baik dari pada passing lambung sasaran pindah. Untuk itu perlu diadakan test dan penelitian dengan prosedur yang jelas berserta kajian-kajian teorinya. Secara logis Passing Lambung dengan sasaran tetap dan juga sasaran berpindah dapat dilihat dari seringnya digunakaan saat mengumpan dengan jarak yang jauh serta akurasi yang di hasilkan oleh pemain. Dilihat dari masalah tersebut maka akan dicari relevansi jawabanya dengan penelitian. Sasaran pokok dalam penelitian ini adalah mengungkapkan kemampuan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan akurasi passing lambung.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan dari paparan landasan teori dan analisis metode latihan yang diterapkan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ho : Tidak ada pengaruh metode latihan passing lambung sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung sepakbola pada siswa SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15.

Ha : Ada pengaruh metode latihan passing lambung sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung sepakbola pada siswa SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15

- 2) Ho : Tidak ada pengaruh metode latihan passing lambung sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil passing lambung sepakbola pada siswa SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15.

Ha : Ada pengaruh metode latihan passing lambung sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil passing lambung sepakbola pada siswa SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15.

- 3) Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* metode latihan passing lambung sasaran tetap dengan kelompok tanpa *treatment* ( kelompok control )
- 4) Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* metode latihan passing lambung sasaran berpindah dengan kelompok tanpa *treatment* ( kelompok control )
- 5) Metode latihan passing lambung sasaran tetap hasilnya lebih baik dari pada metode latihan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil passing lambung sepakbola pada siswa SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15.

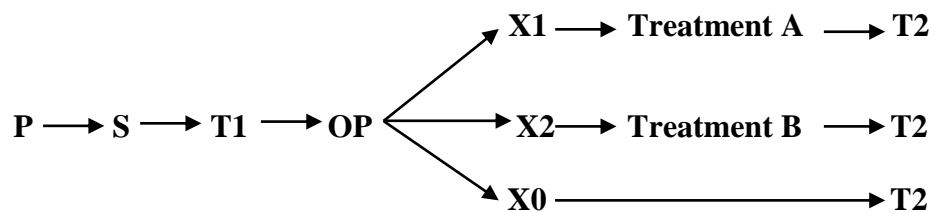
### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Jenis dan Desain Penelitian**

Metode penelitian Eksperimen merupakan suatu penelitian yang menjawab pertanyaan jika kita melakukan sesuatu pada kondisi yang dikontrol secara ketat maka apakah yang akan terjadi . untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu keadaan yang di control secara ketat maka kita memerlukan perlakuan ( *treatment* ) pada kondisi tersebut dan hal inilah yang di lakukan pada penelitian eksperimen. Bentuk desain eksperimen ini merupakan *True Eksperimen Design*. Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ *pre test post test – control group design* “, dengan pengertian yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang di pilih secara random kemudian di beri *pre test* untuk mengetahui perbedaan keadaan awal antara group eksperimen dan group kontrol.

Guna menyamakan atau menyeimbangkan kedua grup tersebut dengan cara subject matching ordinal pairing yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus ABC CBA, sehingga di dapat dua kelompok yang diberikan *Pres Test – Perlakuan – Post Test* yaitu kelompok A dan kelompok B sedangkan kelompok C adalah kelompok control yaitu hanya melakukan *Pres Test dan Post Test* yang memiliki tingkat kemampuan seimbang. Lebih jelasnya berikut ini disajikan gambar desain dalam penelitian ini :



**Gambar 6.**

Pembagian kelompok eksperimen

Keterangan :

P = Populasi

S = Sampel

OP = Ordinal Pairing (Pengelompokan)

T1 = Tes awal

T2 = Tes akhir

X1 = Kelompok Eksperimen A

X2 = Kelompok Eksperimen B

X0 = Kelompok Kontrol

Treatment A = passing lambung sasaran tetap

Treatment B = passing lambung sasaran berpindah

## 2. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997 : 96). Dalam penelitian ini variable yang dimaksud adalah :

**a) Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah : 1) Metode latihan *passing lambung* sasaran tetap, 2) Metode latihan *passing lambung* sasaran berpindah.

**b) Variabel terikat**

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu ketepatan *passing melambung* dalam permainan sepakbola.

**3. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel**

**a. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15 yang berjumlah 32 siswa.

**b. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Dalam penelitian ini yang dimaksud sampel adalah sebagian individu yang memiliki satu sifat yang sama untuk diteliti dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu



siswa SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15 berjumlah 24 siswa. Adapun syarat

– syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel harus atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu: (1) siswa SSB Gemiwang Muda , (2) berusia 13 - 15 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. (4) mampu menendang Passing Lambung Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria di atas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria adalah 24 orang.

#### **4. Instrument Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Suharsimi Arikunto, 2010:262). Penelitian ini menggunakan satu instrumen penelitian yaitu : tes *passing lambung* Danny Mielke, yaitu tes *passing lambung* kearah sasaran daerah berupa persegi. Tes tersebut terdiri dari tes awal (*pre-test*), *treatment* ( perlakuan ) dan tes akhir (*post-test*) .

#### **a. Tes awal**

Tes awal yaitu dengan melakukan tendangan lambung untuk mengetahui prestasi awal dari sampel, kemudian di ranking dari yang paling tinggi ke yang paling rendah, sebanyak 24 anak. Hasil ranking tersebut kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-C-C-B-A , sehingga didapat pasang anak sampel. Dari 8 pasang tersebut dipisah menjadi kelompok eksperimen 1, kelompok eksperimen 2, dan kelompok kontrol.

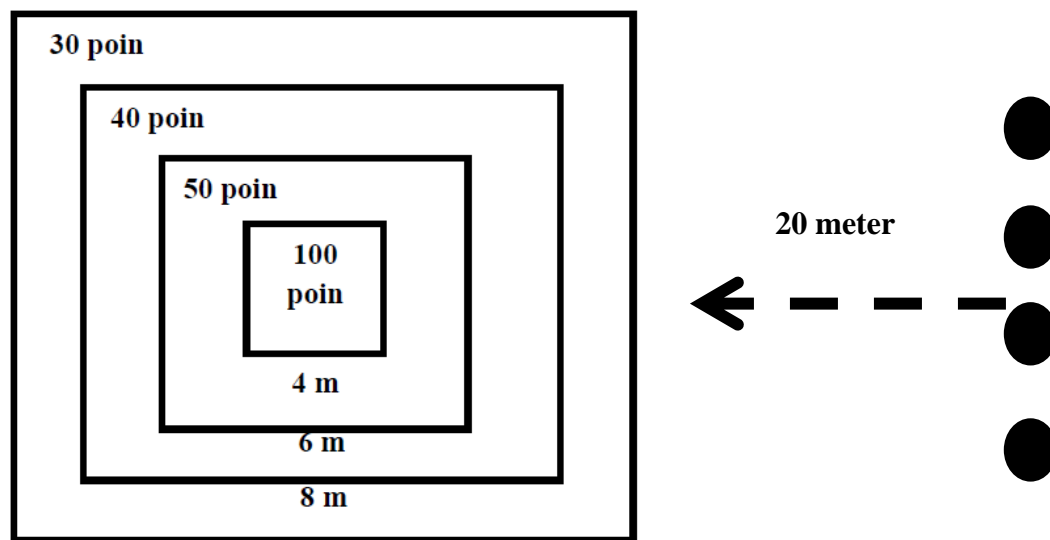
#### **b. Tes akhir**

Tes akhir dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hasil tendangan lambung jauh, setelah pemain (sampel) melakukan program latihan yang diberikan. Sehingga peneliti bisa mendapatkan data sebagai bahan untuk menyimpulkan seberapa jauh pengaruhnya program latihan yang telah dilaksanakan selama penelitian.

#### **c. Petunjuk pelaksanaan tes ketepatan passing lambung**

Pelaksanaan tes ketepatan passing lambung akan diuraikan sebagai berikut:  
Bola diletakkan tepat dibelakang garis batas menendang, bola ditendang dengan punggung kaki bagian dalam, kaki bagian ujung kaki dan punggung kaki kura - kura, bola harus melambung di udara dan diarahkan agar jatuh ke dalam sasaran atau lingkaran yang telah ditentukan dan diberi skor pada masing-masing lingkaran. Passing lambung dengan sasaran titik yang memiliki luas 10 meter persegi. Di dalam bidang persegi tersebut terdapat tiga bidang persegi yang lebih

kecil. Bidang persegi yang paling tengah luasnya 4 m, bidang berikutnya 6 m, dan bidang ketiga adalah 8 m. Setiap bidang persegi memiliki nilai poin sendiri-sendiri: bidang yang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya lagi 40 poin, dan bidang paling luar bernilai 30 poin. dengan jarak dari awalan ke titik sejauh 20 meter.



Gambar 7.  
Daerah Sasaran Tes *Passing Lambung*  
(Danny Mielke, 2007: 26)

Penendang diberikan kesempatan menendang bola 4 kali, dengan percobaan tendangan 4 kali dengan kaki terkuatnya, apabila bola tidak masuk dalam salah satu lingkaran, mendapat nilai 0. Tes ketepatan passing lambung ini dipergunakan untuk melakukan tes awal dan tes akhir.

Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :

- a. Bola sepak.
- b. Meteran gulung.

- c. Cone atau pembatas.
- d. Pupur garis warna putih
- e. Lingkaran sasaran
- f. Pencatat hasil / formulir.
- g. Lapangan tes.

## 5. Teknik Analisis Data

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 245-246) rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

**Tabel 1. Kelas Interval**

NO	Interval	Kategori
1.	$(M + 1\frac{1}{2} s) \geq X$	Sangat baik
2.	$(M + \frac{1}{2} s) < X \leq (M + 1\frac{1}{2} s)$	Baik
3.	$(M - \frac{1}{2} s) < X \leq (M + \frac{1}{2} s)$	Cukup
4.	$(M - 1\frac{1}{2} s) < X \leq (M - \frac{1}{2} s)$	Kurang
5.	$X \leq (M - \frac{1}{2} s)$	Sangat kurang

(Anas Sudjiono, 2008: 175)

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

S : Standar Deviasi

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat.

Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

#### **a. Uji Prasyarat Analisis**

##### **1) Uji Normalitas**

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS

22. Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- a) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- b) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>).

#### **b. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 22, yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1, kelompok 2 dan kelompok 3 ( control ). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 22.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Passing Lambung* Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah terhadap Ketepatan *Passing lambung*” pada atlet sepak bola Gemiwang Muda KU 13 - 15. Penelitian ini dilakukan pada Kamis, 17 Agustus 2017 dan memiliki responden sebanyak 24 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Tingkat Ketetapan *Passing Lambung* Kelompok Eksperimen 1 Pretest**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Ketetapan *Passing Lambung* Kelompok Eksperimen 1 Pretest**

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	115,0000
<i>Median</i>	95,0000
<i>Mode</i>	40,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	63,91959
<i>Range</i>	200,00
<i>Minimum</i>	40,00
<i>Maximum</i>	240,00

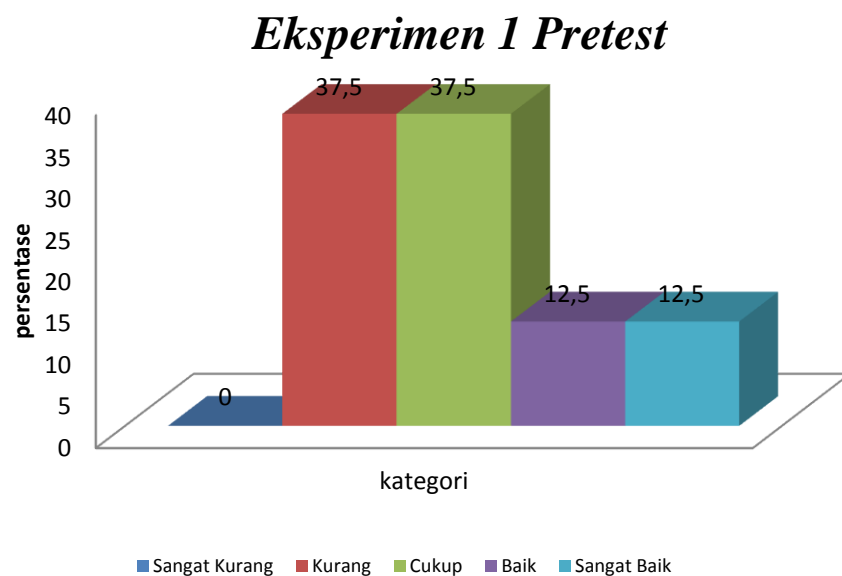
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketetapan passing lambung kelompok eksperimen 1 pretest dengan rerata sebesar 115, nilai tengah 95, nilai sering muncul 40 dan simpangan baku 63,919. Sedangkan skor tertinggi

sebesar 240 dan skor terendah sebesar 40. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Eksperimen 1 *Pretest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$210,89 < X$	1	12,50	Sangat baik
2	$146,97 < X \leq 210,88$	1	12,50	Baik
3	$83,05 < X \leq 146,96$	3	37,50	Cukup
4	$19,13 < X \leq 83,04$	3	37,50	Kurang
5	$X \leq 19,12$	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketetapan *passing* lambung kelompok eksperimen 1 *pretest* menunjukkan kategori cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori cukup sebesar 3 orang atau 37,50%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 8. Grafik Hasil Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Eksperimen 1 *Pretest***



## 2. Deskripsi Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Eksperimen 2 *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Eksperimen 2 *Pretest***

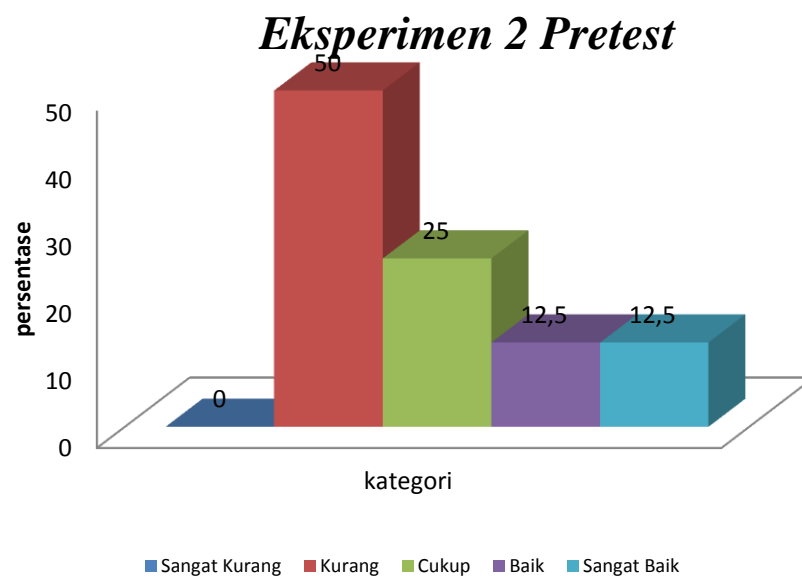
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	117,5000
<i>Median</i>	100,0000
<i>Mode</i>	80,00
<i>Std. Deviation</i>	61,35378
<i>Range</i>	180,00
<i>Minimum</i>	50,00
<i>Maximum</i>	230,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketetapan *passing* lambung kelompok eksperimen 2 *pretest* dengan rerata sebesar 117,50, nilai tengah 100, nilai sering muncul 80 dan simpangan baku 61,353. Sedangkan skor tertinggi sebesar 230 dan skor terendah sebesar 50. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Eksperimen 2 *Pretest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$209,54 < X$	1	12,50	Sangat baik
2	$148,19 < X \leq 209,53$	1	12,50	Baik
3	$86,83 < X \leq 148,18$	2	25,00	Cukup
4	$25,48 < X \leq 86,82$	4	50,00	Kurang
5	$X \leq 25,47$	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketetapan passing lambung kelompok eksperimen 2 pretest menunjukkan kategori kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori kurang sebesar 4 orang atau 50,00%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9.  
Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 2  
Pretest

### 3. Deskripsi Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Kontrol

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Kontrol**

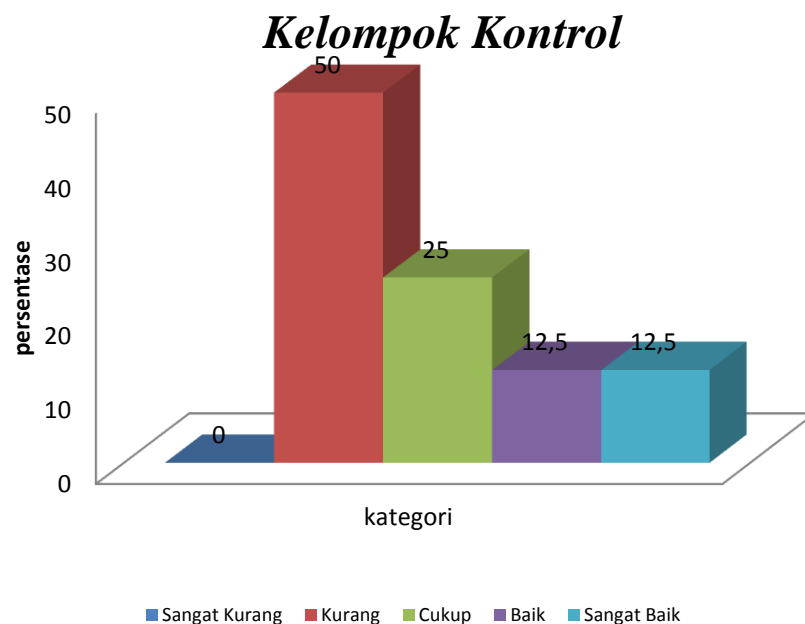
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	116,2500
<i>Median</i>	105,0000
<i>Mode</i>	70,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	59,98512
<i>Range</i>	170,00
<i>Minimum</i>	50,00
<i>Maximum</i>	220,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketetapan passing lambung kelompok kontrol dengan rerata sebesar 116,25, nilai tengah 105, nilai sering muncul 70 dan simpangan baku 59,98. Sedangkan skor tertinggi sebesar 220 dan skor terendah sebesar 50. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Kontrol**

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$206,23 < X$	1	12,50	Sangat baik
2	$146,25 < X \leq 206,22$	1	12,50	Baik
3	$86,27 < X \leq 146,24$	2	25,00	Cukup
4	$26,29 < X \leq 86,26$	4	50,00	Kurang
5	$X \leq 26,28$	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketetapan passing lambung kelompok kontrol menunjukkan kategori kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori kurang sebesar 4 orang atau 50,00%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10.  
Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Kontrol

#### 4. Deskripsi Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Eksperimen 1 *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Eksperimen 1 *Posttest***

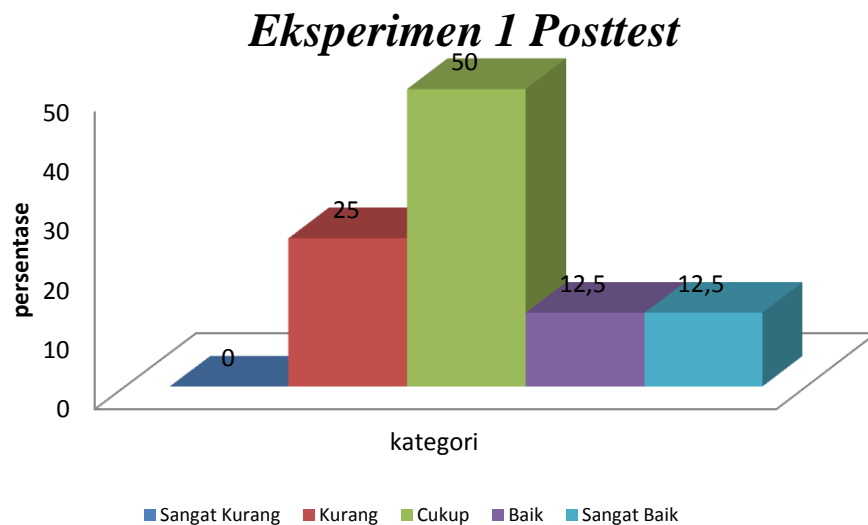
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	200,0000
<i>Median</i>	190,0000
<i>Mode</i>	180,00
<i>Std. Deviation</i>	49,28054
<i>Range</i>	150,00
<i>Minimum</i>	140,00
<i>Maximum</i>	290,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketetapan passing lambung kelompok eksperimen 1 posttest dengan rerata sebesar 200, nilai tengah 190, nilai sering muncul 180 dan simpangan baku 49,28. Sedangkan skor tertinggi sebesar 290 dan skor terendah sebesar 140. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Eksperimen 1 *Posttest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$273,93 < X$	1	12,50	Sangat baik
2	$224,65 < X \leq 273,92$	1	12,50	Baik
3	$175,37 < X \leq 224,64$	4	50,00	Cukup
4	$126,09 < X \leq 175,36$	2	25,00	Kurang
5	$X \leq 126,08$	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketetapan passing lambung kelompok eksperimen 1 posttest menunjukkan kategori cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori cukup sebesar 4 orang atau 50,00%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11.  
Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 1  
Posttest

#### 5. Deskripsi Tingkat Ketetapan *Passing Lambung* Kelompok Eksperimen 2 *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Ketetapan *Passing Lambung* Kelompok Eksperimen 2 *Posttest***

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	171,2500
<i>Median</i>	155,0000
<i>Mode</i>	150,00
<i>Std. Deviation</i>	49,98214
<i>Range</i>	140,00
<i>Minimum</i>	100,00
<i>Maximum</i>	240,00

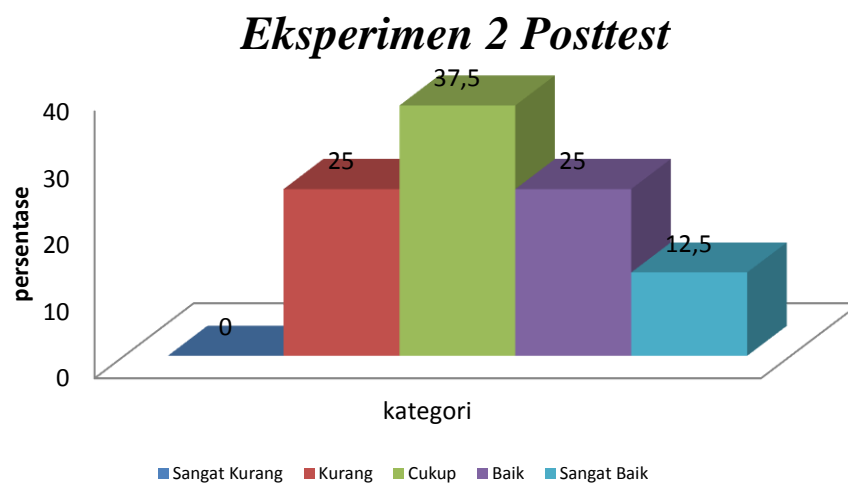
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketetapan passing lambung kelompok eksperimen 2 posttest dengan rerata sebesar 171,25, nilai

tengah 155, nilai sering muncul 150 dan simpangan baku 49,98. Sedangkan skor tertinggi sebesar 240 dan skor terendah sebesar 100. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 11. Kategorisasi Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Eksperimen 2 *Posttest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$246,23 < X$	1	12,50	Sangat baik
2	$196,25 < X \leq 246,22$	2	25,00	Baik
3	$146,27 < X \leq 196,24$	3	37,50	Cukup
4	$96,29 < X \leq 146,26$	2	25,00	Kurang
5	$X \leq 96,28$	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketetapan passing lambung kelompok eksperimen 2 posttest menunjukkan kategori cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori cukup sebesar 3 orang atau 37,50%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 2 Posttest

#### 6. Deskripsi Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Kontrol

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Kontrol**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	120,0000
<i>Median</i>	110,0000
<i>Mode</i>	60,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	53,45225
<i>Range</i>	160,00
<i>Minimum</i>	60,00
<i>Maximum</i>	220,00

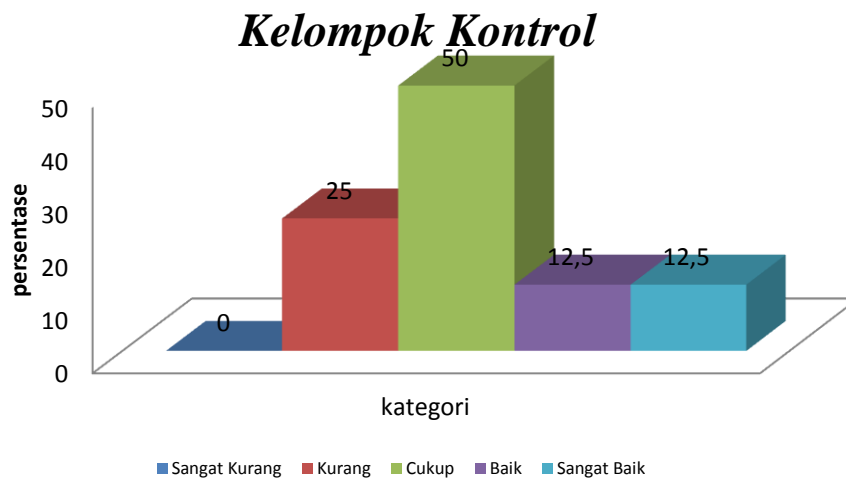
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketetapan passing lambung kelompok kontrol dengan rerata sebesar 120, nilai tengah 110, nilai sering muncul 60 dan simpangan baku 53,45. Sedangkan skor tertinggi sebesar 220 dan skor terendah sebesar 60. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 13. Kategorisasi Tingkat Ketetapan *Passing* Lambung Kelompok Kontrol**

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$200,19 < X$	1	12,50	Sangat baik
2	$146,74 < X \leq 200,18$	1	12,50	Baik
3	$93,29 < X \leq 146,73$	4	50,00	Cukup
4	$39,84 < X \leq 93,28$	2	25,00	Kurang
5	$X \leq 39,83$	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	



Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketetapan passing lambung kelompok kontrol menunjukkan kategori cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori cukup sebesar 4 orang atau 50,00%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 13.  
Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Kontrol

## B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

## 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

**Tabel 14. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Eksperimen 1 Pre test</i>	0,842	Normal
2	<i>Eksperimen 2 Pre test</i>	0,794	Normal
3	<i>Kontrol</i>	0,803	Normal
4	<i>Eksperimen 1 Post test</i>	0,989	Normal
5	<i>Eksperimen 2 Post test</i>	0,857	Normal
6	<i>Kontrol</i>	0,996	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

## 2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 15. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Ketepatan Passing Lambung	0,959	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi  $> 0,05$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

### C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada “pengaruh metode latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap hasil ketepatan passing lambung” pada atlet sepak bola Gemiwang Muda KU 13 - 15 sebagai berikut:

#### 1. Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Dengan Sasaran Tetap Terhadap Ketepatan Hasil Passing Lambung Pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 Tahun

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 16. Uji T**

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<b>T hitung</b>	<b>T-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
Sasaran Tetap	6,959	2,144	0,000	80,00

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $6,959 > 2,144$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *passing lambung* dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil *passing lambung* pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 80,00, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 66,67% untuk ketepatan *passing lambung* dibandingkan dengan kelompok yang tanpa memperoleh perlakuan.

## 2. Pengaruh Metode Latihan *Passing Lambung* Dengan Sasaran Berpindah Terhadap Ketepatan Hasil *Passing Lambung* Pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 Tahun

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh metode latihan *passing lambung* dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing lambung* pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 17. Uji T**

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<b>T hitung</b>	<b>T-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
Sasaran Pindah	4,690	2,144	0,002	51,25

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $4,690 > 2,144$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,002 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *passing*

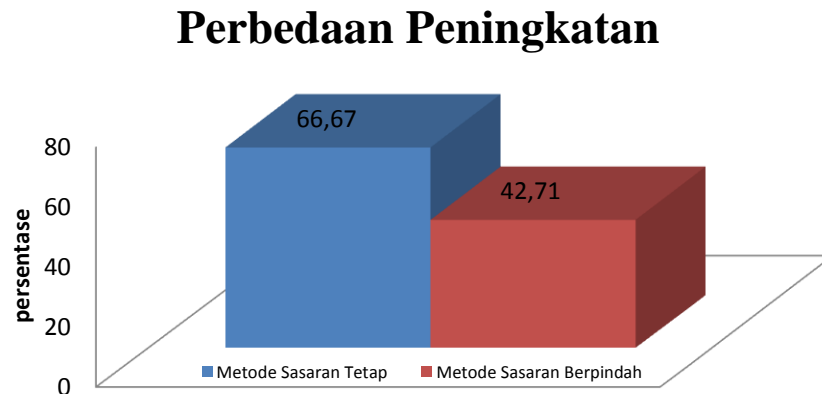
lambung dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 51,25, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 42,71% untuk ketepatan *passing lambung* dibandingkan dengan kelompok yang tanpa memperoleh perlakuan.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya ”Pengaruh Metode Latihan *Passing Lambung* Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah terhadap Hasil Ketepatan *Passing Lambung*” pada atlet sepak bola GEMIWANG MUDA KU 13 - 15. Dari hasil penelitian dengan metode sasaran tetap diperoleh hasil  $t$  hitung sebesar  $6,959 > 2,144$  ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *passing lambung* dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil *passing lambung* pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun. Sedangkan metode sasaran berpindah diperoleh hasil  $t$  hitung sebesar  $4,690 > 2,144$  ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,002 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *passing lambung* dengan sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing lambung* pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun. Apabila dilihat dari perubahan tingkat ketetapan *passing lambung* metode sasaran tetap

memiliki peningkatan sebesar 66,67% dan metode sasaran berpindah memiliki peningkatan sebesar 42,71%.. Dilihat dengan grafik perbandingan peningkatan tingkat ketetapan *passing lambung* sebagai berikut:



Gambar 14.  
Grafik Perbandingan Peningkatan Tingkat Ketepatan Passing Lambung

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa metode latihan yang diberikan mampu memberikan kontribusi peningkatan tingkat ketetapan *passing lambung* yang dimiliki oleh siswa SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun. Metode latihan *passing lambung* dengan sasaran tetap menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing lambung*., metode latihan *passing lambung* dengan sasaran berpindah juga mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing lambung*. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *passing lambung* dengan sasaran tetap mampu memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *passing lambung* dengan sasaran berpindah.

Metode latihan yang diberikan kepada siswa di sekolah sepakbola sangat membantu bagi siswa untuk meningkatkan kemampuannya secara maksimal. Hal ini tentunya harus diberikan dengan adanya program latihan yang direncanakan dengan baik. Program latihan yang baik harus dirancang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik teknik yang ingin ditingkatkan. Proses latihan yang baik akan mampu memberikan kesempatan bagi siswa sekolah sepakbola untuk memperbaiki kemampuannya yang kurang dan meningkatkan kemampuan yang semakin baik seiring latihan yang dilakukan. Menurut Rusli Lutan (2002: 3) Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa proses latihan yang memperhatikan kebutuhan dan dirancang dengan baik akan mampu memberikan perubahan yang maksimal. Latihan yang sistematis tentunya disusun dengan adanya analisis terhadap karakteristik teknik yang akan dilatihkan. Secara khusus latihan passing lambung dengan target tetap dan berpindah ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing lambung siswa sesuai dengan kebutuhan saat bermain. Tujuan passing lambung memberikan umpan jarak jauh dan memberikan umpan pada ruang kosong.

Proses latihan yang baik akan mampu memberikan kontribusi hasil peningkatan kemampuan dan keterampilan yang baik pula bagi siswa sekolah sepakbola. Latihan passing melambung dengan target berpindah dan target tetap ini bertujuan untuk memberikan beban latihan yang berbeda bagi siswa. Perbedaan

latihan ini dikarenakan adanya kebutuhan yang beragam dalam bermain sepakbola. Passing lambung tetap lebih cenderung lebih mudah dilakukan oleh siswa karena adanya target yang tidak bergerak. Sedangkan latihan passing dengan target berpindah lebih sulit dilakukan karena harus mampu memberikan bobot passing dan akurasi yang tepat pada sasaran pergerakan yang dilakukan oleh obyek gerak.

Latihan passing dengan sasaran tetap pada dasarnya sama dengan latihan-latihan passing lambung pada biasanya, namun yang membedakan yaitu sasaran yang dituju. Dimana tingkat kesulitan dalam latihan ini mengalami peningkatan secara bertahap dalam proses latihan. Latihan dengan sasaran diam/tetap dipercaya mampu meningkatkan kualitas passing lambung para pemain. Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa latihan ketepatan dengan sarana meningkatkan kemampuan passing dalam olahraga sepak bola. Latihan ketepatan dengan sasaran akan melatih anak dalam melakukan passing lambung sesuai target yang diinginkan. Latihan passing dengan sasaran berpindah pada dasarnya sama dengan latihan passing pada umumnya, namun yang berbeda dari lainnya yaitu terletak pada sasaran passing berpindah-pindah. Pada hakekatnya sepakbola adalah olahraga beregu yang terdiri dari 11 pemain yang mempunyai posisi berbeda sehingga perlu adanya latihan passing lambung dengan sasaran berpindah. Latihan passing lambung sasaran berpindah juga melatih siswa dalam ketepatan passing lambung, dengan target bergerak latihan lebih sulit dibandingkan dengan latihan dengan target sasaran tetap, akan tetapi dalam permainan sepak bola target atau lawan tidak selalu dalam posisi diam, oleh karena itu latihan dengan target



berpindah akan sangat berguna dalam meningkatkan kemampuan passing lambung pemain sepak bola. Latihan bermain sepak bola mempunyai berbagai tujuan khusus. Tujuan latihan sepak bola tersebut, antara lain untuk meningkatkan penguasaan ketrampilan teknis dalam situasi bermain, melatih dan menerapkan taktik atau strategi tertentu maupun tim secara keseluruhan dan meningkatkan kualitas fisik. Dalam satu sesi latihan memiliki unsur latihan yang berbeda, dari pemanasan sampai pendinginan. Kualitas latihan akan berpengaruh kepada atlet yang menerima latihan tersebut. Apabila atlet tidak menerima latihan itu maka atlet akan berbeda kualitas tekniknya dengan atlet yang menerima latihan tersebut. Dapat dijelaskan bahwa ada perbedaan kualitas teknik sepak bola terhadap atlet yang menerima latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah dengan atlet yang tidak menerima latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun.
3. Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* metode latihan passing lambung sasaran tetap dengan kelompok control.
4. Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* metode latihan passing lambung sasaran berpindah dengan kelompok control.
5. Latihan passing lambung dengan sasaran tetap mampu memberikan kontribusi yang lebih baik dibandingkan latihan passing lambung dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan passing lambung.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan ada pengaruh latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap hasil ketepatan passing lambung” pada atlet sepak bola GEMIWANG MUDA KU 13 - 15, hasil penelitian

ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan atlet.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

### **C. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

### **D. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor - faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet dkk, (1992). *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : PT Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Darmawan, Wawan. (2013). *Perbedaan Ketepatan Passing Lambung (Long Pass) antara Pemain Belakang dengan Pemain Tengah UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*.yogyakarta FIK UNY
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Pendidikan (GBPP)*. Jakarta: Depdikbud
- Gifford, Clive. (2003). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta. FIK: UNY.
- \_\_\_\_\_.(2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta. FIK: UNY.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Irianto, Subagyo. (2010). *Buku Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun*. FIK UNY.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*.Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli. (2002).*Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.

- Luxbacher, Joseph A.(1997). *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa . Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- M. Sajoto, 1995, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mielke, Danny. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati
- \_\_\_\_\_.(2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati
- \_\_\_\_\_.(2009). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olaraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa.
- Online : (<https://izalarief.wordpress.com> ).
- ( arahboal.org )
- Sucipto dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Sucipto. (2002). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Sudijono, Anas. (2008). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja
- Suharsimi Arikunto.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukatamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- \_\_\_\_\_. (2000). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi, (2004). *Statistik jild 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yon, Nor Muhammad. (2016). *Pengaruh Latihan Single Multiple Jump dan Frog Jump Terhadap Jauhnya Passing Atas dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sso Real Madrid UN KU-15*. Yogyakarta FIK UNY

# **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1. Data Populasi SSB GEMIWANG MUDA KU 13 – 15 TAHUN**

<b>NAMA</b>	<b>TANGGAL LAHIR</b>
<b>ADE RESTU</b>	<b>3 April 2003</b>
<b>ANDRA SYAIFULOH</b>	<b>26 Januari 2003</b>
<b>ANGGA PRASETYO</b>	<b>5 Mei 2002</b>
<b>ARIK AGIL ALFARIZHI</b>	<b>21 Maret 2003</b>
<b>AWANG</b>	<b>23 November 2002</b>
<b>AZHARI RAMANJATI</b>	<b>18 Februari 2004</b>
<b>CANNAVARO F.A</b>	<b>17 Oktober 2003</b>
<b>DAVID HERMAWAN</b>	<b>15 Juni 2002</b>
<b>DIMAS ADI P</b>	<b>10 November 2004</b>
<b>DWIJA RAHMAN JATI</b>	<b>13 Oktober 2004</b>
<b>EKO PRASETYO</b>	<b>17 Januari 2002</b>
<b>FAIKHAN NUGRAH</b>	<b>6 September 2002</b>
<b>FATTONI IRSYAD</b>	<b>7 November 2003</b>
<b>FAUZAN AKBAR</b>	<b>24 januari 2003</b>
<b>FEDianto</b>	<b>5 Oktober 2002</b>
<b>FERAFON SYAIFA F.A</b>	<b>26 Agustus 2003</b>
<b>GITA WARDANA</b>	<b>13 Juni 2002</b>
<b>IQBAL HABIBI</b>	<b>9 April 2004</b>
<b>JOKO SULAIMAN</b>	<b>14 Desember 2002</b>
<b>M. NUR FAHMI FAIZAL</b>	<b>1 Okrober 2002</b>
<b>MISNO</b>	<b>6 September 2002</b>
<b>NUR ADITYA</b>	<b>16 Oktober 2003</b>
<b>NUR RIZQI</b>	<b>30 Maret 2003</b>
<b>OKTA PRATAMA</b>	<b>8 Agustus 2004</b>
<b>RAY WILUJENG</b>	<b>20 Mei 2002</b>
<b>REHAN AGUSTIN</b>	<b>7 Agustus 2002</b>
<b>RIZAT MUNAWAR</b>	<b>14 Januari 2002</b>
<b>SIDQI NOVAL</b>	<b>10 Juli 2002</b>
<b>SURYADI</b>	<b>15 Mei 2003</b>
<b>TEGAR ANDRIANTO</b>	<b>28 Juni 2003</b>
<b>WIWIT ALFUDIN</b>	<b>9 Maret 2003</b>
<b>ZAKY RONY</b>	<b>10 Oktober 2003</b>



**Lampiran 2. Tabel *Pretest Passing Lambung***

**DATA PRETEST PASSING LAMBUNG**

<b>NAMA</b>	<b>TES 1</b>	<b>TES 2</b>	<b>TES 3</b>	<b>TES 4</b>	<b>TOTAL</b>
<b>ADE RESTU</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>80</b>
<b>MISNO</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>220</b>
<b>FATTONI IRSYAD</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>FAUZAN AKBAR</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>180</b>
<b>FEDIANTO</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>80</b>
<b>GITA WARDANA</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>70</b>
<b>ZAKY RONY</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>90</b>
<b>DWIJA RAHMAN JATI</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>80</b>
<b>AZHARI RAMANJATI</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
<b>SURYADI</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>80</b>
<b>SIDQI NOVAL</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>240</b>
<b>WIWIT ALFUDIN</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>130</b>
<b>NUR RIZQI</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>130</b>
<b>RIZAT MUNAWAR</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>130</b>
<b>ANGGA PRASETYO</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>ANDRA SYAIFULOH</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
<b>TEGAR ANDRIANTO</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>70</b>
<b>IQBAL HABIBI</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>120</b>
<b>EKO PRASETYO</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>170</b>
<b>FERAFON SYAIFA F.A</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>70</b>
<b>RAY WILUJENG</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>230</b>
<b>OKTA PRATAMA</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>130</b>
<b>JOKO SULAIMAN</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>180</b>
<b>DIMAS ADI P</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>

**Lampiran 3. Tabel Perangkingan**

**DATA PERANGKINGAN**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>TES 1</b>	<b>TES 2</b>	<b>TES 3</b>	<b>TES 4</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1.</b>	<b>SIDQI NOVAL</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>240</b>
<b>2.</b>	<b>RAY WILUJENG</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>230</b>
<b>3.</b>	<b>MISNO</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>220</b>
<b>4.</b>	<b>FAUZAN AKBAR</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>180</b>
<b>5.</b>	<b>JOKO SULAIMAN</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>180</b>
<b>6.</b>	<b>EKO PRASETYO</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>170</b>
<b>7.</b>	<b>NUR RIZQI</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>130</b>
<b>8.</b>	<b>OKTA PRATAMA</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>130</b>
<b>9.</b>	<b>RIZAT MUNAWAR</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>130</b>
<b>10.</b>	<b>WIWIT ALFUDIN</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>130</b>
<b>11.</b>	<b>IQBAL HABIBI</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>120</b>
<b>12.</b>	<b>ANGGA PRASETYO</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>13.</b>	<b>ZAKY RONY</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>90</b>
<b>14.</b>	<b>ADE RESTU</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>80</b>
<b>15.</b>	<b>DWIJA RAHMAN JATI</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>80</b>
<b>16.</b>	<b>DIMAS ADI P</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>
<b>17.</b>	<b>FEDIANTO</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>80</b>
<b>18.</b>	<b>SURYADI</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>80</b>
<b>19.</b>	<b>FERAFON SYAIFA F.A</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>70</b>
<b>20.</b>	<b>GITA WARDANA</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>70</b>
<b>21.</b>	<b>TEGAR ANDRIANTO</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>70</b>
<b>22.</b>	<b>ANDRA SYAIFULOH</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
<b>23.</b>	<b>AZHARI RAMANJATI</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
<b>24.</b>	<b>FATTONI IRSYAD</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>40</b>

**Lampiran 4. Tabel Ordinal *Pairing* Eksperimen**

**DATA PENGELOMPOKAN EKSPERIMEN**

NO	NAMA	TOTAL	KELOMPOK EKSPERIMEN		
			1	2	3 ( CONTROL )
1.	SIDQI NOVAL	240	A		
2.	RAY WILUJENG	230		B	
3.	MISNO	220			C
4.	FAUZAN AKBAR	180			C
5.	JOKO SULAIMAN	180		B	
6.	EKO PRASETYO	170	A		
7.	NUR RIZQI	130	A		
8.	OKTA PRATAMA	130		B	
9.	RIZAT MUNAWAR	130			C
10.	WIWIT ALFUDIN	130			C
11.	IQBAL HABIBI	120		B	
12.	ANGGA PRASETYO	100	A		
13.	ZAKY RONY	90	A		
14.	ADE RESTU	80		B	
15.	DWIJA RAHMAN JATI	80			C
16.	DIMAS ADI P	70			C
17.	FEDIANTO	80		B	
18.	SURYADI	80	A		
19.	FERAFON SYAIFA F.A	70	A		
20.	GITA WARDANA	70		B	
21.	TEGAR ANDRIANTO	70			C
22.	ANDRA SYAIFULOH	50			C
23.	AZHARI RAMANJATI	50		B	
24.	FATTONI IRSYAD	40	A		

**Lampiran 4. Kelompok Eksperimen****DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN**

<b>NO</b>	<b>LATIHAN <i>PASSING</i> LAMBUNG SASARAN <i>TETAP</i></b>	<b>TOTAL</b>
1.	SIDQI NOVAL	240
2.	EKO PRASETYO	170
3.	NUR RIZQI	130
4.	ANGGA PRASETYO	100
5.	ZAKY RONY	90
6.	SURYADI	80
7.	FERAFON SYAIFA F.A	70
8.	FATTONI IRSYAD	40
<b>JUMLAH</b>		<b>920</b>
<b>MEAN</b>		<b>115</b>

	<b>LATIHAN <i>PASSING</i> LAMBUNG SASARAN <i>BERPINDAH</i></b>	<b>TOTAL</b>
	RAY WILUJENG	230
	JOKO SULAIMAN	180
	OKTA PRATAMA	130
	IQBAL HABIBI	120
	ADE RESTU	80
	FEDIANTO	80
	GITA WARDANA	70
	AZHARI RAMANJATI	50
	<b>JUMLAH</b>	<b>940</b>
	<b>MEAN</b>	<b>117.5</b>

<b>NO</b>	<b>KELOMPOK KONTROL</b>	<b>TOTAL</b>
1.	MISNO	220
2.	FAUZAN AKBAR	180
3.	RIZAT MUNAWAR	130
4.	WIWIT ALFUDIN	130
5.	DWIJA RAHMAN JATI	80
6.	DIMAS ADI P	70
7.	TEGAR ANDRIANTO	70
8.	ANDRA SYAIFULOH	50
<b>JUMLAH</b>		<b>930</b>
<b>MEAN</b>		<b>116.25</b>

**Lampiran 6. Tabel *Posttest***

**DATA POSTTEST**  
**Kelompok Eksperimen A Latihan *Passing Lambung Sasaran Tetap***

NO	NAMA	TES 1	TES 2	TES 3	TES 4	TOTAL
1.	SIDQI NOVAL	50	100	100	40	290
2.	EKO PRASETYO	40	50	100	30	220
3.	NUR RIZQI	100	40	30	30	200
4.	ANGGA PRASETYO	40	50	40	50	180
5.	ZAKY RONY	40	30	30	50	150
6.	SURYADI	50	50	40	40	180
7.	FERAFON SYAIFA F.A	100	40	50	50	240
8.	FATTONI IRSYAD	40	30	30	40	140

**Kelompok Eksperimen B Latihan *Passing Lambung Sasaran Berpindah***

NO	NAMA	TES 1	TES 2	TES 3	TES 4	TOTAL
1.	RAY WILUJENG	100	50	50	40	240
2.	JOKO SULAIMAN	100	30	40	30	230
3.	OKTA PRATAMA	50	40	40	30	160
4.	IQBAL HABIBI	50	30	40	30	150
5.	ADE RESTU	40	100	40	30	210
6.	FEDIANTO	30	40	0	30	130
7.	GITA WARDANA	30	40	50	30	150
8.	AZHARI RAMANJATI	30	40	30	0	100

**Kelompok Eksperimen C ( Kontrol ) Tanpa *Treatment***

NO	NAMA	TES 1	TES 2	TES 3	TES 4	TOTAL
1.	MISNO	100	50	30	40	220
2.	FAUZAN AKBAR	50	30	40	40	160
3.	RIZAT MUNAWAR	40	30	40	30	140
4.	WIWIT ALFUDIN	50	0	30	40	120
5.	DWIJA RAHMAN JATI	30	40	30	0	100
6.	DIMAS ADI P	30	0	30	0	60
7.	TEGAR ANDRIANTO	40	30	30	0	100
8.	ANDRA SYAIFULOH	0	30	0	30	60

**Lampiran 7. Uji T**  
**Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)**

<b>Pr</b> <b>df</b>	<b>0.25</b> <b>0.50</b>	<b>0.10</b> <b>0.20</b>	<b>0.05</b> <b>0.10</b>	<b>0.025</b> <b>0.050</b>	<b>0.01</b> <b>0.02</b>	<b>0.005</b> <b>0.010</b>	<b>0.001</b> <b>0.002</b>
<b>1</b>	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
<b>2</b>	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
<b>3</b>	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
<b>4</b>	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
<b>5</b>	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
<b>6</b>	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
<b>7</b>	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
<b>8</b>	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
<b>9</b>	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
<b>10</b>	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
<b>11</b>	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
<b>12</b>	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
<b>13</b>	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
<b>14</b>	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
<b>15</b>	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
<b>16</b>	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
<b>17</b>	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
<b>18</b>	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
<b>19</b>	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
<b>20</b>	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
<b>21</b>	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
<b>22</b>	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
<b>23</b>	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
<b>24</b>	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
<b>25</b>	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
<b>26</b>	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
<b>27</b>	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
<b>28</b>	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
<b>29</b>	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
<b>30</b>	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
<b>31</b>	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
<b>32</b>	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
<b>33</b>	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
<b>34</b>	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
<b>35</b>	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
<b>36</b>	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
<b>37</b>	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
<b>38</b>	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
<b>39</b>	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
<b>40</b>	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

**Lampiran 8. Tabel *Statistics***

**Statistics**

	SASARAN TETAP PRETEST	SASARAN BERPINDAH PRETEST	KELOMPOK KONTROL PRETEST	SASARAN TETAP POSTTEST	SASARAN PINDAH POSTTEST	KONTROL POSTTEST
N Valid	8	8	8	8	8	8
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	115,0000	117,5000	116,2500	200,0000	171,2500	120,0000
Median	95,0000	100,0000	105,0000	190,0000	155,0000	110,0000
Mode	40,00 <sup>a</sup>	80,00	70,00 <sup>a</sup>	180,00	150,00	60,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation	63,91959	61,35378	59,98512	49,28054	49,98214	53,45225
Range	200,00	180,00	170,00	150,00	140,00	160,00
Minimum	40,00	50,00	50,00	140,00	100,00	60,00
Maximum	240,00	230,00	220,00	290,00	240,00	220,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**SASARAN TETAP PRETEST**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 40	1	12.5	12.5	12.5
70	1	12.5	12.5	25.0
80	1	12.5	12.5	37.5
90	1	12.5	12.5	50.0
100	1	12.5	12.5	62.5
130	1	12.5	12.5	75.0
170	1	12.5	12.5	87.5
240	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

## Lanjutan

**SASARAN BERPINDAH PRETEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	12.5	12.5	12.5
	70	1	12.5	12.5	25.0
	80	2	25.0	25.0	50.0
	120	1	12.5	12.5	62.5
	130	1	12.5	12.5	75.0
	180	1	12.5	12.5	87.5
	230	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

**KELOMPOK KONTROL PRETEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	12.5	12.5	12.5
	70	2	25.0	25.0	37.5
	80	1	12.5	12.5	50.0
	130	2	25.0	25.0	75.0
	180	1	12.5	12.5	87.5
	220	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	



## Lanjutan

**SASARAN TETAP POSTTEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	140	1	12.5	12.5	12.5
	150	1	12.5	12.5	25.0
	180	2	25.0	25.0	50.0
	200	1	12.5	12.5	62.5
	220	1	12.5	12.5	75.0
	240	1	12.5	12.5	87.5
	290	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

**SASARAN PINDAH POSTTEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100	1	12.5	12.5	12.5
	130	1	12.5	12.5	25.0
	150	2	25.0	25.0	50.0
	160	1	12.5	12.5	62.5
	210	1	12.5	12.5	75.0
	230	1	12.5	12.5	87.5
	240	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

## Lanjutan

**KONTROL POSTTEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	2	25.0	25.0	25.0
	100	2	25.0	25.0	50.0
	120	1	12.5	12.5	62.5
	140	1	12.5	12.5	75.0
	160	1	12.5	12.5	87.5
	220	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		SASARAN TETAP PRETEST	SASARAN BERPINDAH PRETEST	KELOMPOK KONTROL PRETEST	SASARAN TETAP POSTTEST	SASARAN PINDAH POSTTEST	KONTROL POSTTEST
N		8	8	8	8	8	8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	115.0000	117.5000	116.2500	200.0000	171.2500	120.0000
	Std. Deviation	63.91959	61.35378	59.98512	49.28054	49.98214	53.45225
Most Extreme Differences	Absolute	.218	.229	.227	.158	.214	.146
	Positive	.218	.229	.227	.158	.214	.146
	Negative	-.120	-.136	-.135	-.112	-.156	-.131
Kolmogorov-Smirnov Z		.616	.649	.643	.446	.605	.413
Asymp. Sig. (2-tailed)		.842	.794	.803	.989	.857	.996
a. Test distribution is Normal.							

## Lanjutan

### Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.042	2	21	.959

### ANOVA

VAR00003

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	26275,000	2	13137,500	5,063	,016
Within Groups	54487,500	21	2594,643		
Total	80762,500	23			

## Lampiran 9. Uji Hipotesis

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	POSTEST SASARAN TETAP	200,00	8	49,281	17,423
	PRETEST SASARAN TETAP	115,00	8	63,920	22,599

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	POSTEST SASARAN TETAP & PRETEST SASARAN TETAP	8	,785	,021

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
			Std.	Std. Error	95% Confidence Interval				
					of the Difference				
Mean	Deviation	Mean	Lower	Upper					
Pair 1	POSTEST SASARAN TETAP PRETEST SASARAN TETAP	85,000	39,641	14,015	51,859	118,141	6,065	7	,001

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	POSTEST SASARAN BERPINDAH	171,25	8	49,982	17,671
	PRETEST SASARAN BERPINDAH	117,50	8	61,354	21,692

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	POSTEST SASARAN BERPINDAH & PRETEST SASARAN BERPINDAH	8	,798	,018

## Lanjutan

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	POSTEST SASARAN BERPINDAH PRETEST_ SASARAN BERPINDAH	53,750	37,009	13,085	22,810	84,690	4,108	7	,005

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 POSTEST KELOMPOK KONTROL	120,00	8	53,452	18,898
PRETEST KELOMPOK KONTROL	116,25	8	59,985	21,208

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 POSTEST KELOMPOK KONTROL & PRETEST KELOMPOK KONTROL	8	,962	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	POSTEST KELOMPOK KONTROL – PRETEST KELOMPOK KONTROL	3,750	16,850	5,957	-10,337	17,837	,629	7	,549

## Lanjutan

### PERBEDAAN SIGNIFIKAN ANTARA KELOMPOK *TREATMENT* SASARAN TETAP DENGAN KELOMPOK KONTROL

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	POSTEST SASARAN TETAP	200,00	8	49,281	17,423
	POSTEST KELOMPOK KONTROL	120,00	8	53,452	18,898

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	POSTEST SASARAN TETAP & POSTEST KELOMPOK KONTROL	8	,803	,016

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	POSTEST SASARAN TETAP – POSTEST KELOMPOK KONTROL	80,000	32,514	11,495	52,818	107,182	6,959	7	,000

## Lanjutan

### PERBEDAAN SIGNIFIKAN ANTARA KELOMPOK *TREATMENT* SASARAN BERPINDAH DENGAN KELOMPOK KONTROL

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	POSTEST SASARAN BERPINDAH	171,25	8	49,982	17,671
	POSTEST KELOMPOK KONTROL	120,00	8	53,452	18,898

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	POSTEST SASARAN BERPINDAH & POSTEST KELOMPOK KONTROL	8	,823	,012

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	POSTEST SASARAN BERPINDAH – POSTEST KELOMPOK KONTROL	51,250	30,909	10,928	25,410	77,090	4,690	7	,002

## Lampiran 10. Surat Bimbingan TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Alfian Dwi Antoro  
NIM : 13602241070  
Pembimbing : Dr. Endang Rini S, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	11-4-17	Kontak sup sy 2017 Bata tata tulis pedoman skripsi, pendahuluan kalau ada / mengambil perangkap orang / ahli harus dimasukkan, cari literatur diatas tahun 2000.	
2	2-5-17	Tinjau ulang rumusan masalah kerangka berpikir di tambah hipotesis selvaikan dengan rumusan masalah terutama point 3.	
3	10-5-17	Program untuk Treatment tiap untuk di sampaikan ke ahli lateri.	
4	5-10-17	Hasil Penelitian di diskusikan dan kemudian pembahasan	
5	8-10-17	Pembahasan X Kesimpulan	







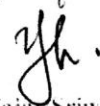
Kajur PKL

\*). Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001



## Lanjutan

 <p>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281</p>			
LEMBAR KONSULTASI			
Nama : Alfian Dwi Antoro			
NIM : 13602241070			
Pembimbing : Dr. Endang Rini S, M.S			
No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	11-4-17	Kontrak sup sup 2017 Bata tata tulis pedoman skripsi, pendahuluan kalau ada / mengambil pendapat orang / ahli harus dimasukkan, cari literatur diatas tahun 2000.	
2	2-5-17	Tinjauan ulang rumusan masalah kerangka berpikir di tambahkan hipotesis sesuai dengan rumusan masalah terutama point 3.	
3	10-5-17	Program untuk Treatment tiap untuk di sampaikan ke ahli lateri.	
4	5-10-17	Hasil Penelitian di diskusikan dan kemudian pembahasan	
5	10-10-17	Pembahasan & Kesimpulan	
Kajur PKL			
			
<p>*j. Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali</p>			<p>Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or NIP 19711229 200603 2 001</p>

## Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 fax: 282, 289, 291, 541  
Email : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id)

Nomor : 350/UN.34.16/PP/2017.

15 Agustus 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Ketua SSB Gumiwang Banjarnegara  
Purwanegara, Banjarnegara, Jawa Tengah.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Alfian Dwi Antoro.  
NIM : 13602241070.  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).  
Dosen Pembimbing : Dr. Dra. Endang Rini Sukanti M.S.  
NIP : 196004071986012001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 17 Agustus s.d 12 September 2017.  
Tempat/Objek : SSB Gumiwang.  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Sasaran Tetap dan Berpindah Terhadap Ketepatan Passing Lambung pada Pemain SSB Gumiwang KU 13 - 15.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 12. Permohonan Ekspert *Judgment*

### PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Program latihan

Kepada :

Yth. Subagyo Irianto, M.Pd

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang "Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Sasaran Tetap dan Berpindah Terhadap Ketepatan Passing Lambung pada Pemain *SSB GEMILAWANG MUJDA KUB - 15 "*", maka saya mohon kepada bapak Subagyo Irianto, M.Pd untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 12 juni 2017

Mengetahui,

Dosen pembimbing



Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.

NIP.196004071986012001

Hormat saya



Alfian Dwi Antoro

NIM. 13602241070

### Lampiran 13. Surat Keterangan Ekspert *Judgment*

#### **SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT***

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Subagyo Irianto, M.Pd

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Alfian Dwi Antoro

Nim : 13602241070

Judul Skripsi : "Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Sasaran Tetap dan Berpindah Terhadap Ketepatan Passing Lambung pada Pemain ~~SSB GEMILAWANG MUDA KLI 13-15~~"

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 19 juni 2017

**Yang menerangkan**



**Subagyo Irianto, M.Pd**  
**NIP. 196210101988121001**

## Lampiran 14. Surat Permohonan Ekspert *Judgment*

### PERMOHONAN *EXPERT JUDGEMENT*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Program latihan

Kepada :

Yth. Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang "Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Sasaran Tetap dan Berpindah Terhadap Ketepatan Passing Lambung pada Pemain" *SSB PEMILUJANG MUDA KU 13 - 15* maka saya mohon kepada bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 12 juni 2017

Mengetahui,

Dosen pembimbing



Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.

NIP.196004071986012001

Hormat saya



Alfian Dwi Antoro

NIM. 13602241070

## Lampiran 15. Surat Keterangan Ekspert *Judgment*

### **SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT***

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Alfian Dwi Antoro

Nim : 13602241070

Judul Skripsi : "Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Sasaran Tetap dan Berpindah Terhadap Ketepatan Passing Lambung pada Pemain SSB *GEMILANG MUDA IKU 13-15*"

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 19 juni 2017

**Yang menerangkan**



**Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or**

**NIP. 198405212008121001**

## Lampiran 16. Surat Keterangan SSB GEMIWANG MUDA



### SEKOLAH SEPAKBOLA ( SSB ) “ GUMIWANG MUDA ”

Sekretariat : Rumah Dinas SD Negeri 4 Gumiwang, No. 56 Desa Gumiwang 53472  
e.mail.ssbgumiwangmuda@gmail.com

#### SURAT KETERANGAN

Nomor. 09/SSB/IX/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini Direktur Sekolah Sepak Bola (SSB) Gumiwang Muda Banjarnegara, menerangkan bahwa :

Nama : ALFIAN DWI ANTORO  
NIM : 13602241070  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1  
Universitas Negeri Yogyakarta ( UNY )

Telah melaksanakan Pengambilan data Penelitian pada bulan Agustus sampai dengan September dengan judul : Pengaruh Metode latihan Passing lambung sasaran tetap dan berpindah terhadap ketepatan passing lambung pada siswa SSB Gumiwang Muda KU. 13 - 15 tahun di Sekolah Sepak Bola ( SSB ) Gumiwang Muda Banjarnegara.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Direktur SSB Gumiwang Muda



Drs. H.TULUS SUGIHARTO,M.Si



## Lampiran 17. Instrumen Penelitian



**Gambar 15. Instrumen Penelitian**



**Lampiran 18. Pelaksanaan *Pretest***



**Gambar 16. Pelaksanaan *PreTest***



**Gambar 17. Pelaksanaan *PreTest***



## Lampiran 19. Pemanasan



**Gambar 18. Pemanasan Sebelum penelitian dan Pengambilan data**



**Gambar 19. Pemanasan Sebelum penelitian dan Pengambilan data**

**Lampiran 20. *Treatment Passing Lambung Sasaran Tetap***



**Gambar 20. *Treatment Passing Lambung Sasaran Tetap***

**Lampiran 21. *Treatment Passing Lambung Sasaran Berpindah***



**Gambar 21. *Treatment Passing Lambung Sasaran Berpindah***



**Gambar 22. *Treatment Passing Lambung Sasaran Berpindah***



**Lampiran 22. Pelaksanaan *PosTets***



**Gambar 23. Pelaksanaan *PosTest***

lampiran 20. Program latihan *passing lambung* tetap dan berpindah

PROGRAM LATIHAN <u>PASSING LAMBUNG TETAP</u> TERHADAP KETEPATAN PASSING LAMBUNG UNTUK USIA 13 - 15 TAHUN							
PER	SET	REP	RECOV	INTENSITAS	WAKTU	SASARAN LATIHAN	VAR. LAT
1.	3	6'	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Sasaran Tetap	2 Variasi
2.	3	2'	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Back Pass	2 Variasi
3.	3	6'	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Move	2 Variasi
4.	3	6'	1'	SEDANG	90'	passing Lambung Finishing	2 Variasi
5.	3	16X	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Dribbling	2 Variasi
6.	3	6'	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Sasaran Tetap	2 Variasi
7.	3	16X	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Clearent	2 Variasi
8.	4	6'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Tetap	2 Variasi
9.	4	3'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Back Pass	2 Variasi
10.	4	6'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Move	2 Variasi
11.	4	6	30"	MAX	90'	passing Lambung Finishing	2 Variasi
12.	4	16X	40"	MAX	90'	Passing Lambung Dribbling	2 Variasi
13.	4	6'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Tetap	2 Variasi
14.	4	16X	30"	MAX	90'	Passing Lambung Clearent	2 Variasi

**PROGRAM LATIHAN PASSING LAMBUNG BERPINDAH TERHADAP  
KETEPATAN PASSING LAMBUNG UNTUK USIA 13 - 15 TAHUN**

PER	SET	REP	RECOV	INTENSITAS	WAKTU	SASARAN LATIHAN	VAR. LAT
1.	3	16X	40"	SEDANG	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
2.	3	2'	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Move	2 Variasi Latihan
3.	3	3	40"	SEDANG	90'	Passing lambung Move	2 Variasi Latihan
4.	3	16X	40"	SEDANG	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
5.	3	3'	40"	SEDANG	90'	Passing dan Passing Lambung Move	2 Variasi Latihan
6.	3	3	40"	SEDANG	90'	Passing Lambung Dribbling	2 Variasi Latihan
7.	3	16X	40"	SEDANG	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
8.	4	16X	35"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
9.	4	2'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
10.	4	3'	40"	MAX	90'	Passing lambung Move	2 Variasi Latihan
11.	4	16X	30"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
12.	4	3'	30"	MAX	90'	Passing dan Passing Lambung Move	2 Variasi Latihan
13.	4	3'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Dribbling	2 Variasi Latihan
14.	4	16X	35"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan

## **KELOMPOK A ( SASARAN TETAP )**



## SESI LATIHAN I

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap

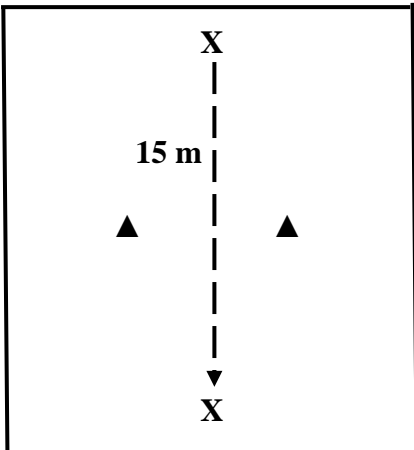
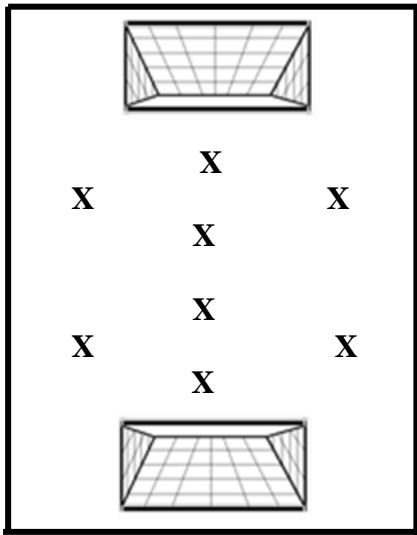
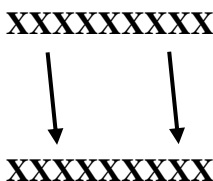
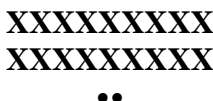
Jumlah atlet : 8 atlet

Hari / tanggal : **selasa**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 1

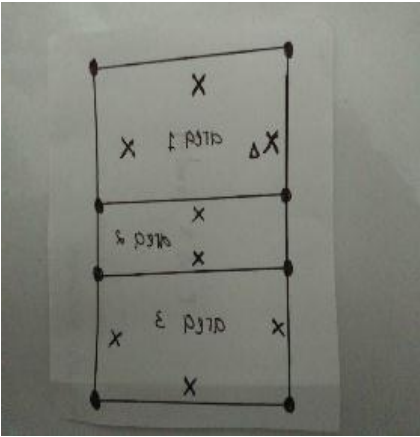
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing berpasangan ➤ Pass move ➤ Pass wall pass	(25')  5'  5'  5' 5' 5'	1.  XXXXXXXXXX  ↓ ↓  XXXXXXXXXX  2.  XX XX XX  ↓ ↓ ↓  XX XX XX	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, pass move, dan pass wall pass. jarak 2 meter – 5 meter
3	LATIHAN INTI ➤ Single multiple jump dan frog jump ➤ Passing lambung dengan sasaran ➤ Small side game	(45')  5'  20' 20'	1.  X • • • • •	untuk formasi 1 pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b>

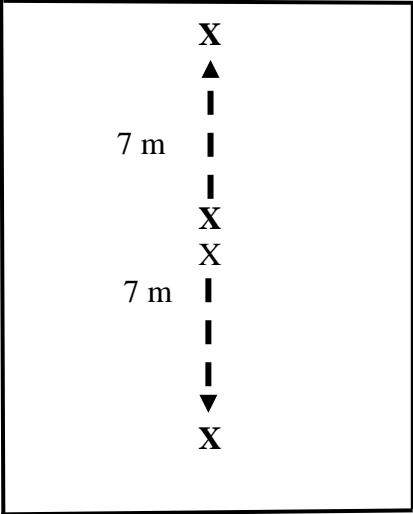
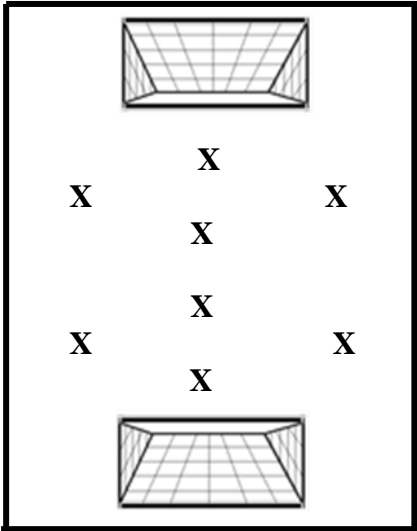
			<p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi 2 Pemain melakukan passing lambung dengan pasangannya dengan jarak 15 m dan ditengah – tengah dibuat gawang menggunakan 2 cone. Pemain harus melambungkan bola ditengah-tengah gawang yang telah dibuat dengan lebar 1 m.</p> <p><b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 3 set</li> <li>❖ Rep : 6 menit / set</li> <li>❖ Recov : 1 menit</li> </ul> <p>Untuk formasi 3 pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 20 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi 1 pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, 1 kali saja.</p> <p>kemudian untuk formasi 2 pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## SESI LATIHAN II

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **kamis**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 1

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Pass control satu kali ➤ Pass control jalan ( bola bergulir ) ➤ Pass – back pass – chip bola ➤ Komb. 6 vs 2	(25')  5'  5'  5'  5'  5'	1. <div style="text-align: center;">                         XXXXXXXX                          ↓       ↓                          XXXXXXXX                     </div> 2. <div style="text-align: center;">                         XX   XX   XX                          ↓   ↓   ↓                          XX   XX   XX                     </div> 3. 	Untuk formasi ini adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan pass control satu kali dst.  Untuk formasi 3 pemain melakukan komb. 6 vs 2, yang menjadi lawan yang berada di area 2, ada dua pemain yang berada di area 2. Kemudian tugasnya adalah salah satu pemain yang berada di araea dua menjadi lawan menuju ke area 1 dan 3 secara bergantian dan pemain yang satunya mengantisipasi bola sat bola di

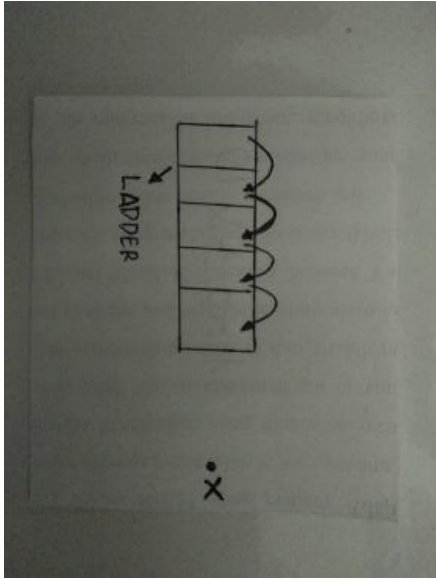
				pindahkan area untuk memotong bola tersebut. Area 1 dan 3 memiliki luas 4 meter dan area 2 memiliki 2 meter
3	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Passing lambung dengan adanya pressing</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p><b>(45')</b></p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p><b>1.</b></p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p> <p><b>2.</b></p>  <p><b>3.</b></p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> ini pemain melakukan passing lambung --- - back pass--- passing lambung. Pemain yang di tengah hanya sebagai tembok. Menggunakan 2 bola untuk 4 pemain. <b>Latihan ini dilakukan : untuk per 1 pemain :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 3 set</li> <li>❖ Rep : 2 menit</li> <li>❖ Recov : 1 menit</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>

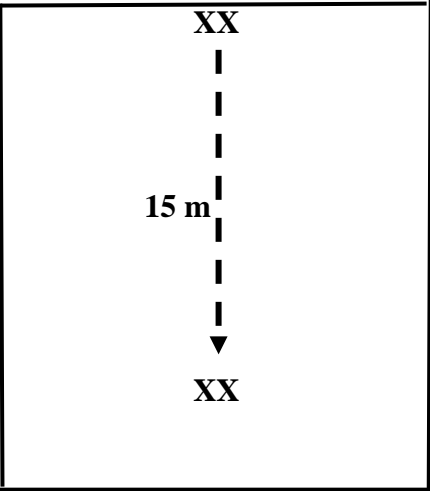
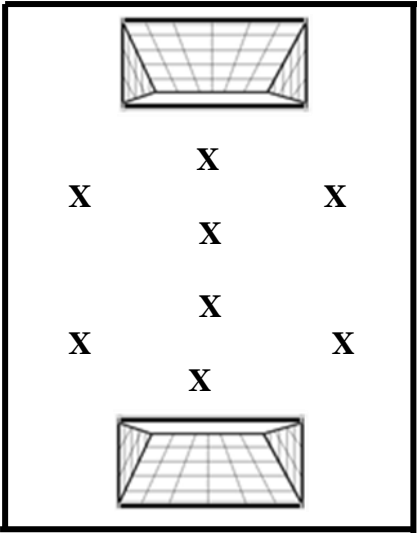
4	<b>PENUTUP</b> ➤ Lari 30 meter dari cepat ke sedang ke berjalan ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa	<b>(15')</b> 5'  2' 3' 5'	<b>1.</b> XXXXXXXXXX ↓                ↓ XXXXXXXXXX  <b>2.</b> XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX ••	Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian  untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa
---	---	--	--	---

### SESI LATIHAN III

#### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **minggu**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 1

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Kombinasi skip menggunakan ladder di akhiri teknik dasar sepak bola mulai dari passing dari bawah dst ➤ Juggling di lanjutkan skill individu	(25')  5'  5'  10'  5'	1.  XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX  2. 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan kombinasi skip dengan menggunakan ladder

<p>3</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Long -----back pass-----long</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p><b>(45')</b></p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p> <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan long pass --- back pass ----- long pass lagi. Jarak 15 m. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 3 set</li> <li>❖ Rep : 6 menit / set</li> <li>❖ Recov : 1 menit</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
<p>4</p>	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 30 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p><b>(15')</b></p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓       ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ••</p>	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,</p> <p>kemudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## SESI LATIHAN IV

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap

Jumlah atlet : 8 atlet

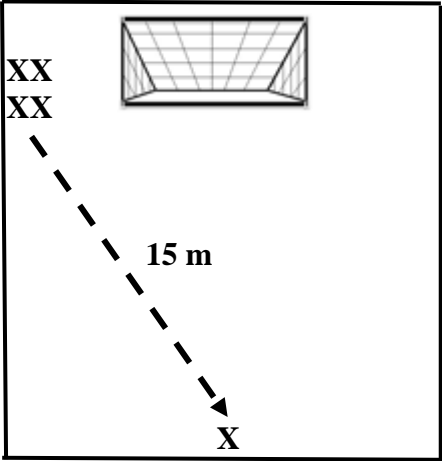
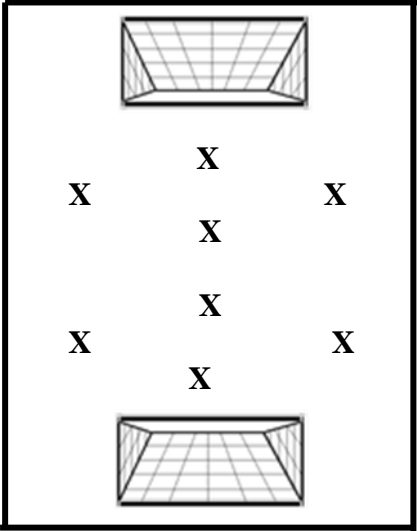
Hari / tanggal : **selasa**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 2

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ lempar melakukan teknik dasar mulai dari bawah yaitu passing kaki dalam,punggung, dan luar dst ➤ Pass ---- jadi lawan - --- 1 vs 1	(25')  5'  5'  10'  5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">↓ ↓</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XX</p> <p style="text-align: center;">5 m ↓</p> <p style="text-align: center;">XX</p> <p>3.</p> <p style="text-align: center;">X X    X X</p> <p style="text-align: center;">X X    X X</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan pass jadi lawan. Jarak 5 m</p> <p>Untuk formasi 3 pemain melakukan lempar dan pemain yang ada di hadapannya melakukan teknik dasar mulai dari bawah yaitu passing kaki dalam,punggung, dan luar dst 1 item 10 kali. 1 bola untuk 2 pemain</p>



3	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi shooting</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p><b>(45')</b></p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p><b>1.</b></p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p> <p><b>2.</b></p>  <p><b>3.</b></p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain yang berada di samping gawang melakukan passing lambung kea arah pemain yang berada di tangan keudian pemain yang melakukan passing lambung tersebut ---- datang menjadi lawan. Kemudian pemain yang di beri passing lambung melakukan control --- fenting ( gerak tipu ) ---- berusaha lewat --- shooting. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 3 set</li> <li>❖ Rep : 6 menit</li> <li>❖ Recov : 1 menit</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>

4	<b>PENUTUP</b> ➤ Lari 40 meter dari cepat ke sedang ke berjalan ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa	<b>(15')</b> 5'  2' 3' 5'	<b>1.</b> XXXXXXXXXX  ↓      ↓ XXXXXXXXXX  <b>2.</b> XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX  ••	Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,  kenudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa
---	---	--	--	---

## SESI LATIHAN V

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap


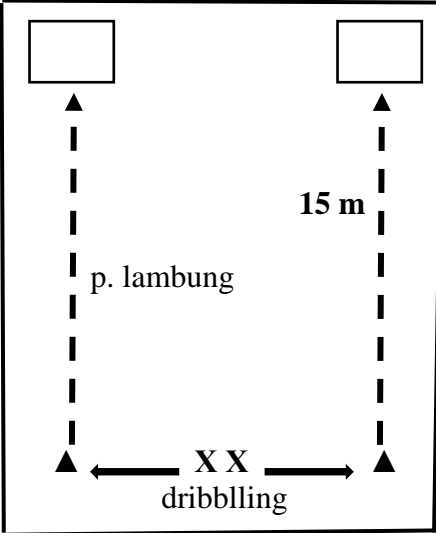
Jumlah atlet : 8 atlet

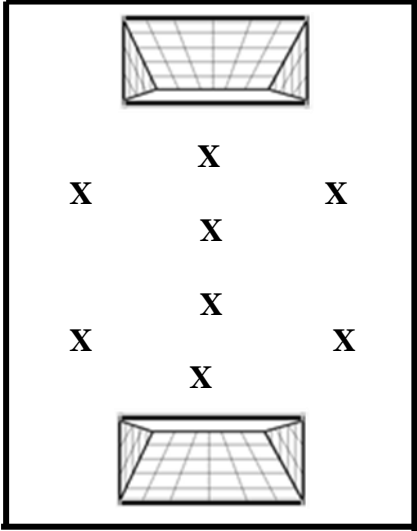
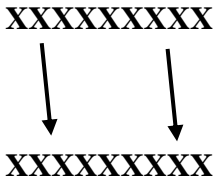
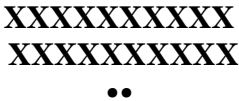
Hari / tanggal : **kamis**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 2

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Running with the ball ➤ Switching moment	(25')  5'  5'  5'  10'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">↓ ↓</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XX</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">XX</p> <p>20 m Running With the ball</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan running with the ball. Jarak 20 m</p>

			<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan switching moment dengan melakukan teknik dasar sepak bola mulai dari passing bawah ---- back pass --- move dst. Yang bawa bola adalah pemain yang membentk lingkaran atau pemain yang berada di samping dan yang di dalam tidak membawa bola.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Passing target</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p>(45')</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p> <p>2.</p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan passing lambung ke arah kotakan yang terbuat dari cons dengan luas 2 m pemain memulai dengan cara juggling kemudian dribbling kearah kanan dan kiri dan hentikan bola dan passing lambung ke kotakan tersebut. <b>Latihan ini dilakukan 2 orang dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 3 set / pemain</li> <li>❖ Rep :16 kali ( ka / ki )</li> <li>❖ Recov : 1 menit</li> </ul>

			<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 40 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p><b>(15')</b></p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian</p> <p>untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis, peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## SESI LATIHAN VI

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap

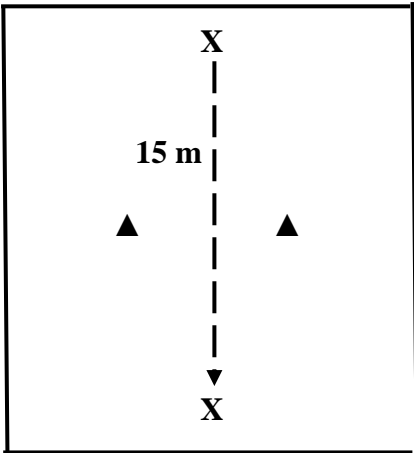
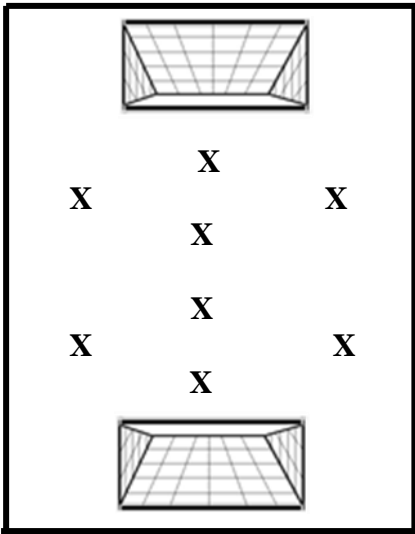
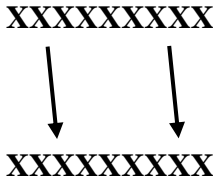
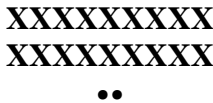
Jumlah atlet : 8 atlet

Hari / tanggal : **minggu**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 2

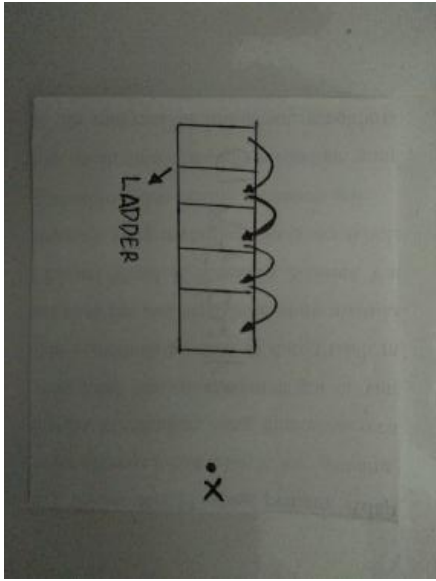
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing berpasangan ➤ Pass move ➤ Pass wall pass	(25') 5' 5' 5' 5' 5'	1.  XXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXX  2.  XX XX XX ↓ ↓ ↓ XX XX XX	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, pass move, dan pass wall pass. jarak 2 meter – 5 meter
3	LATIHAN INTI ➤ Single multiple jump dan frog jump ➤ Passing lambung dengan sasaran ➤ Small side game	(45') 5' 20' 20'	1.  X • • • • •	untuk formasi 1 pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b>

			<p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>Untuk formasi <b>2</b> Pemain melakukan passing lambung dengan pasangannya dengan jarak 15 m dan ditengah – tengah dibuat gawang menggunakan 2 cone. Pemain harus melambungkan bola ditengah-tengah gawang yang telah dibuat dengan lebar 1 m.  <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b>  ❖ <b>Set : 3 set</b>  ❖ <b>Rep : 7 menit</b>  ❖ <b>Recov : 30 detik</b></p> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 20 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, 1 kali saja.</p> <p>kemudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

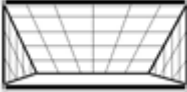
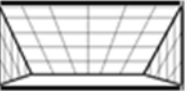
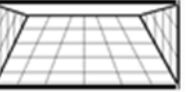
## SESI LATIHAN VII

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **selasa**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 3

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Kombinasi skip menggunakan ladder di akhiri teknik dasar sepak bola mulai dari passing dari bawah dst ➤ Juggling di lanjutkan skill individu	(25')  5'  5'  10'  5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan kombinasi skip dengan menggunakan ladder</p>



<p>3</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi bertahan</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p><b>(45')</b></p> <p><b>5'</b></p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p> <p>2.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  <p>X X</p> <p>↑</p> <p>20 m</p> <p>↓</p> <p>X</p> </div> <p>3.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  <p>X</p> <p>X X X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X X X</p> <p>X</p>  </div>	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan passing lambung kearah target yaitu gawang kemudian pemain bertahan melakukan clearant ( aman ). Jarak 20 m. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 3 set</li> <li>❖ Rep : 16 kali ( ka / ki )</li> <li>❖ Recov : 1 menit</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
<p>4</p>	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 30 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p><b>(15')</b></p> <p><b>5'</b></p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">↓      ↓</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">••</p>	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,</p> <p>kenudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## **KELOMPOK B ( SASARAN BERPINDAH )**

## SESI LATIHAN I

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah

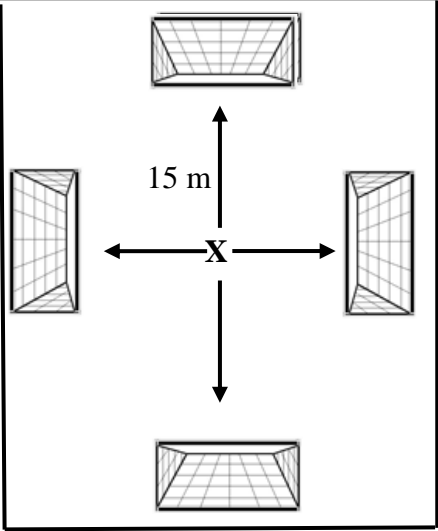
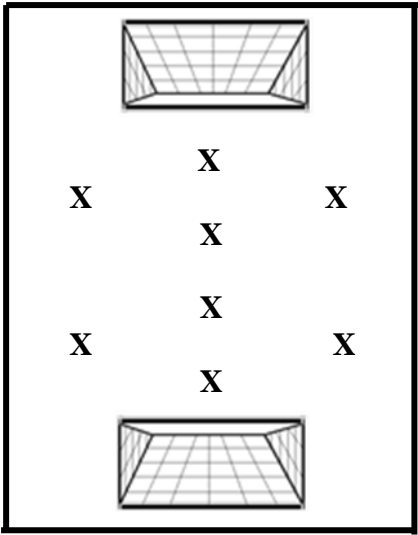
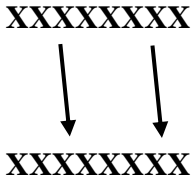
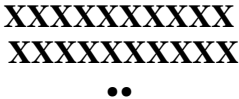
Jumlah atlet : 8 atlet

Hari / tanggal : **selasa**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 1

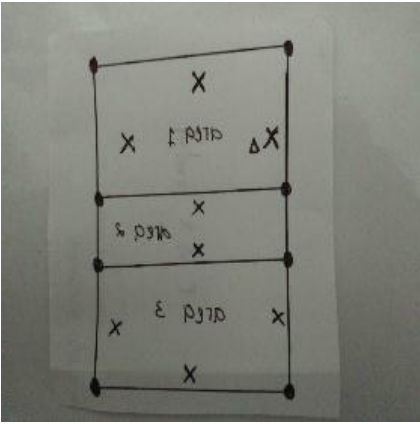
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing berpasangan ➤ Pass move ➤ Pass wall pass	(25')  5'  5'  5' 5' 5'	1. XXXXXXXXXX ↓      ↓ XXXXXXXXXX  2. XX  XX  XX ↓     ↓     ↓ XX  XX  XX	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, pass move, dan pass wall pass. jarak 2 meter – 5 meter
3	LATIHAN INTI ➤ Single multiple jump dan frog jump ➤ Kombinasi menyerang ➤ Small side game	(45') 5' 20' 20'	1.           X • • • • •	untuk formasi 1 pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b>


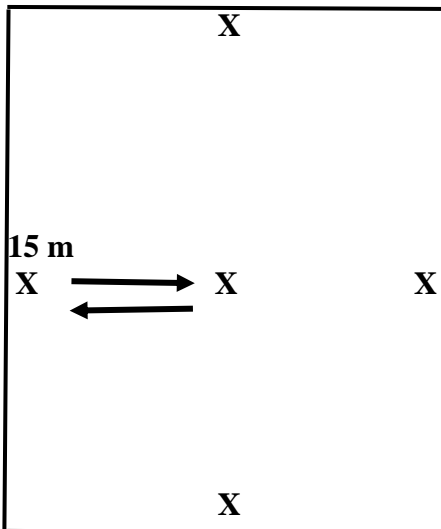
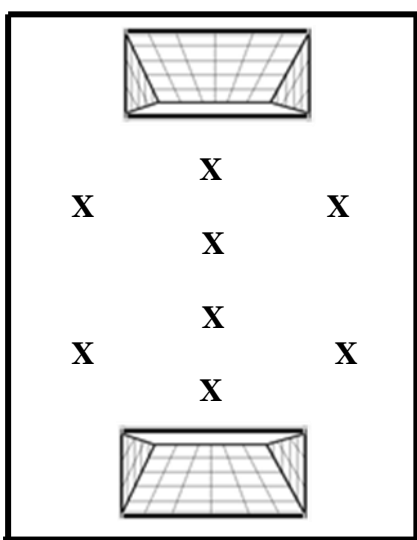
			<p>2.</p>  <p>15 m</p> <p>3.</p> 	<p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan passing lambung kearah gawang yang sudah di sediakan. Ada 4 gawang arah putarnya mengikuti arah jarum jam. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 3 set</li> <li>❖ Rep : 16 Kali ( Ka / Ki )</li> <li>Recov : 40 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 40 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian</p> <p>untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## SESI LATIHAN II

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **kamis**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 1

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Pass control satu kali ➤ Pass control jalan ( bola bergulir ) ➤ Pass – back pass – chip bola ➤ Komb. 6 vs 2	(25')  5' 5' 2,5' 2,5' 5' 5'	<p>1.</p> <div style="text-align: center;"> XXXXXXXXXX  ↓       ↓  XXXXXXXXXX </div> <p>2.</p> <div style="text-align: center;"> XX   XX   XX  ↓   ↓   ↓  XX   XX   XX </div> <p>3.</p> 	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan pass control satu kali dst.</p> <p>Untuk formasi 3 pemain melakukan komb. 6 vs 2, yang menjadi lawan yang berada di area 2, ada dua pemain yang berada di area 2. Kemudian tugasnya adalah salah satu pemain yang berada di araea dua menjadi lawan menuju ke area 1 dan 3 secara bergantian dan pemain yang satunya mengantisipasi bola sat bola di pindahkan area untuk</p>

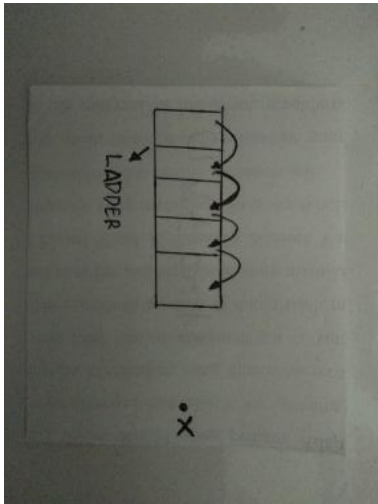
				memotong bola tersebut. Area 1 dan 3 memiliki luas 4 meter dan area 2 memiliki 2 meter
3	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi passing lambung</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p><b>(45')</b></p> <p><b>5'</b></p> <p>20'</p>	<p><b>1.</b></p>  <p><b>2.</b></p>  <p><b>3.</b></p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan kombinasi passing lambung yang di lakukan oleh 5 orang yang 1 melakukan di tengah dan membawa bola. Bola 1 untuk 5 orang. Pemain yang di tengah melakukan passing lambung kearah temannya yang ada di depannya kemudian pemain yang berada di piggir yang membentuk bintang melakukan control kemudian back pass selanjutnya pemain yang di tengah melakukan control arahkan dan melakukan passing lambung lagi ke pemain berikutnya membnetuk arah jarum jam. 1 pemain melakukan 3 kali dalam 2 menit. Jarak setiap pemain adalah 5 m dengan pemain tengah. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Set : 3 set</b></li> <li>❖ <b>Rep : 2 menit / pemain</b></li> <li>❖ <b>Recov : 1 menit</b></li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>

4	<b>PENUTUP</b> ➤ Lari 30 meter dari cepat ke sedang ke berjalan ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa	<b>(15')</b> 5'  2' 3' 5'	<b>1.</b> XXXXXXXXXX ↓            ↓ XXXXXXXXXX  <b>2.</b> XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ••	Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,  kemudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa
---	---	--	--	---

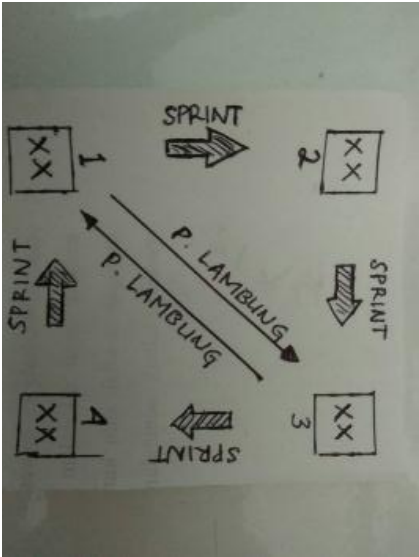
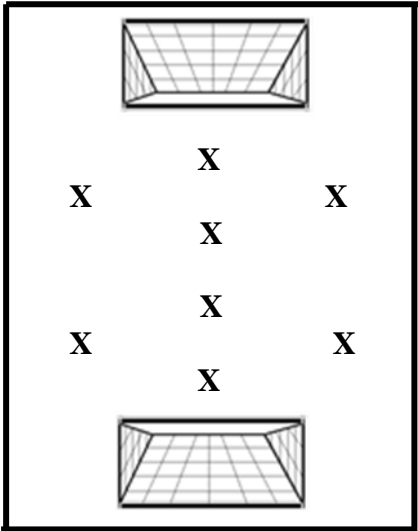
### SESI LATIHAN III

#### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **minggu**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 1

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Kombinasi skip menggunakan ladder di akhiri teknik dasar sepak bola mulai dari passing dari bawah dst ➤ Juggling di lanjutkan skill individu	(25')  5'  5'  10'  5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan kombinasi skip dengan menggunakan ladder</p>



<div>3</div>	<div>LATIHAN INTI</div> <div> <div>➤ Single multiple jump dan frog jump</div> <div>➤ Kombinasi passing lambung ---- move</div> <div>➤ Small side game</div> </div>	<div>(45')</div> <div>5'</div> <div>20'</div> <div>20'</div>	<div>1.</div> <div> <div>X</div> <div>•</div> <div>•</div> <div>•</div> <div>•</div> <div>•</div> </div> <div>2.</div> <div>  </div> <div>2.</div> <div>  </div>	<div>           untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b> </div> <div>           Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan passing lambung ke arah pemain yang berada pada area (3) kemudian pemain yang melakukan passing berpindah ke area (2) searah jarum jam kemudian pemain yang berada di area (3) melakukan control back pass dengan kemudian pemain yang mencontrol melakukan sprint juga ke area (4) dan bola tadi di passing lambung yang dilakukan oleh pemain yang bergerak dari area (2) arah passing adalah area (1) begitu seterusnya. Luas area tersebut adalah 9 m.         </div> <div> <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b> </div> <div> <div>❖ Set : 3 set</div> <div>❖ Rep : 3 menit</div> <div>❖ Recov : 40 detik</div> </div> <div>           Ket :           <div> <div>→ arah sprint</div> <div>↔ arah passing lambung</div> <div>□ a</div> </div> </div> <div>           Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.         </div>
--------------	--	--	--	--

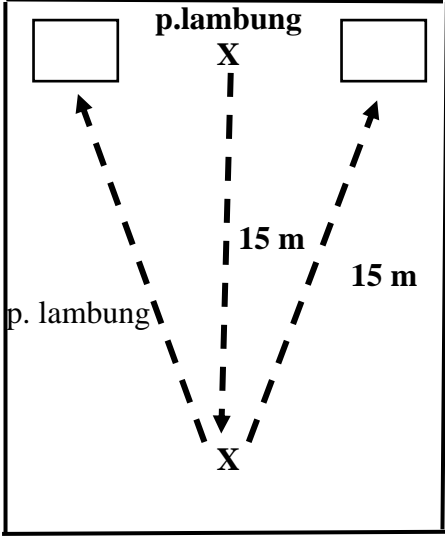
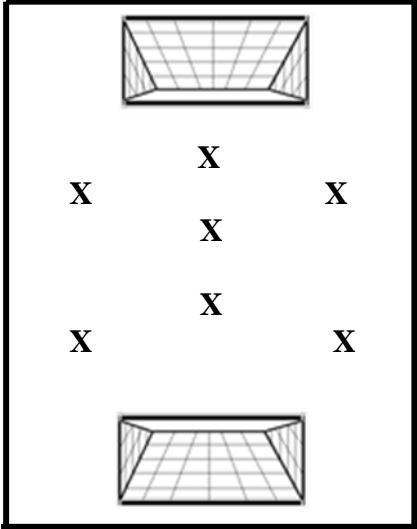
4	<b>PENUTUP</b> ➤ Lari 35 meter dari cepat ke sedang ke berjalan ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa	<b>(15')</b> 5'  2' 3' 5'	<b>1.</b> XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX  <b>2.</b> XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX ••	Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian  untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa
---	---	--	---	---

## SESI LATIHAN IV

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **selasa**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 2

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ lempar melakukan teknik dasar mulai dari bawah yaitu passing kaki dalam,punggung, dan luar dst ➤ Pass ---- jadi lawan - --- 1 vs 1	(25')  5'  5'  10'  5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XX ↓ 5 m ↓ XX</p> <p>3.</p> <p style="text-align: center;">X X    X X X X    X X</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan pass jadi lawan. Jarak 5 m</p> <p>Untuk formasi 3 pemain melakukan lempar dan pemain yang ada di hadapannya melakukan teknik dasar mulai dari bawah yaitu passing kaki dalam,punggung, dan luar dst 1 item 10 kali. 1 bola untuk 2 pemain</p>

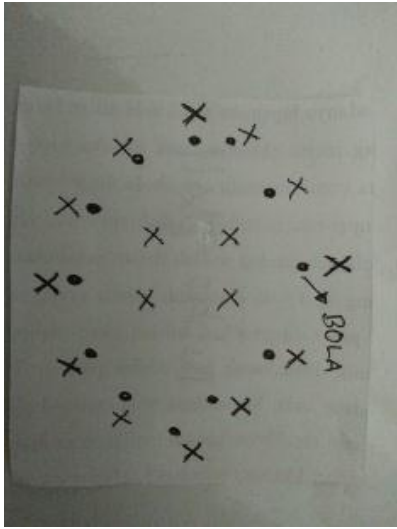

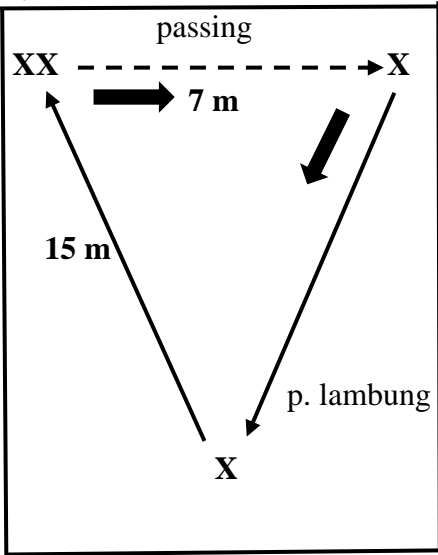
<p>3</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi passing lambung</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p>(45')</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p> <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan kombinasi passing lambung. Pemain yang berada di antara kotak / sasaran melakukan passing ke pemain yang ada di depannya kemudian pemain yang menerima umpan tersebut melakukan control jalan dan melakukan passing lambung ke arah sasaran.</p> <p><b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 3 set</li> <li>❖ Rep : 16 kali ( ka / ki )</li> <li>❖ Recov : 40 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
<p>4</p>	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 30 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓            ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••</p>	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

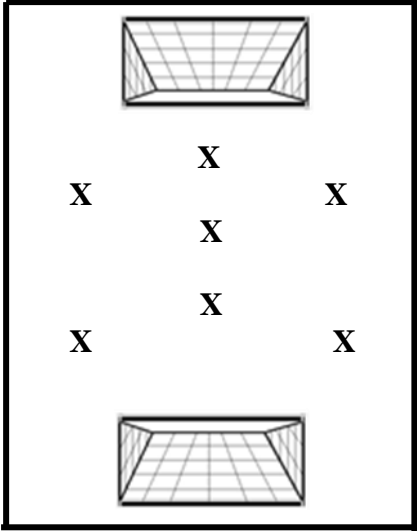
## SESI LATIHAN V

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah  
 Jumlah atlet : 18 atlet  
 Hari / tanggal : **kamis**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 2

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Running with the ball ➤ Switching moment	(25')  5'  5'  5'  10'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XX               ↓ XX</p> <p>20 m Running With the ball</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan running with the ball. Jarak 20 m</p>

			<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan switching moment dengan melakukan teknik dasar sepak bola mulai dari passing bawah ---- back pass --- move dst. Yang bawa bola adalah pemain yang membentk lingkaran atau pemain yang berada di samping dan yang di dalam tidak membawa bola</p>
3	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi passing lambung</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p>(45')</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain membentuk segita yang di mainkan oleh 4 pemain dengan 1 bola. Pemain yang melakukan passing bawah kemudian berlari ( pass move ) kemudian pemain menerima dan melakukan control dan melakukan passing lambung.  <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 3 set</li> <li>❖ Rep : 3 menit</li> <li>❖ Recov : 40 detik</li> </ul>

			<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 40 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>↓ ↓</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXXX</p> <p>••</p>	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,</p> <p>kemudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## SESI LATIHAN VI

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah

Jumlah atlet : 8 atlet

Hari / tanggal : **minggu**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 2

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ••</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing berpasangan ➤ Pass move ➤ Pass wall pass	(25')  5'  5'  5' 5' 5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XX XX XX ↓ ↓ ↓ XX XX XX</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, pass move, dan pass wall pass. jarak 2 meter – 5 meter</p>
3	LATIHAN INTI ➤ Single multiple jump dan frog jump ➤ Kombinasi passing lambung ➤ Small side game	(45') 5' 20' 20'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p>	untuk formasi 1 pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b>

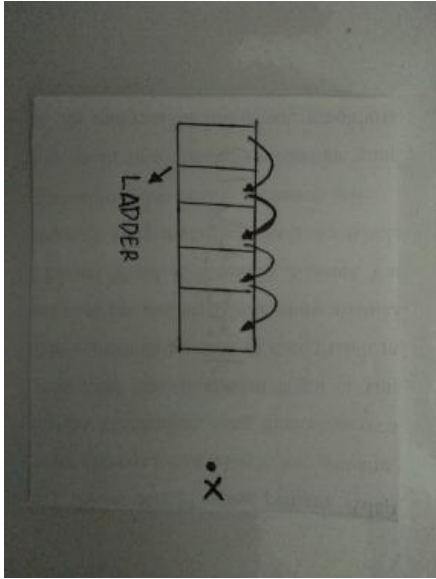


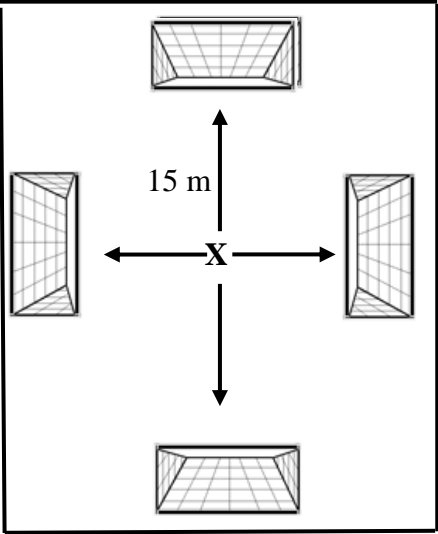
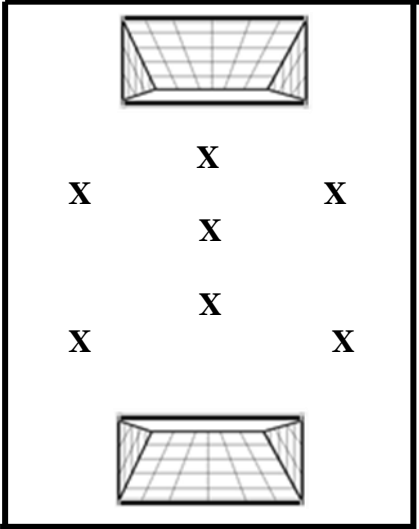
			<p>2.</p>	<p>Untuk formasi <b>2</b> pemain membentuk persegi panjang yang di mainkan oleh 5 pemain dengan 1 bola pertama pemain melakukan passing lambung selanjutnya bergerak ke arah pemain yang menerima bola dan kemudian pemain selanjutnya yang menerimanya melakukan control kemudian dribling. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Set : 3 set</b></li> <li>❖ <b>Rep : 3 menit</b></li> <li>❖ <b>Recov : 40 detik</b></li> </ul>
			<p>3.</p>	<p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 40 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>↓ ↓</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p>XXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXX</p> <p>••</p>	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,</p> <p>kenudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## SESI LATIHAN VII

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **selasa**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 3

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Kombinasi skip menggunakan ladder di akhiri teknik dasar sepak bola mulai dari passing dari bawah dst ➤ Juggling di lanjutkan skill individu	(25')  5'  5'  10'  5'	1. <div style="text-align: center;"> XXXXXXXXXX  ↓       ↓  XXXXXXXXXX </div> 2. 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan kombinasi skip dengan menggunakan ladder

<p>3</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi passing lambung ---- move</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p>(45')</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p> <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan passing lambung kearah gawang yang sudah di sediakan. Ada 4 gawang arah putarnya mengikuti arah jarum jam. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 3 set</li> <li>❖ Rep : 16 Kali ( Ka / Ki )</li> <li>Recov : 40 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
<p>4</p>	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 35 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓       ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ••</p>	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian</p> <p>untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

**PROGRAM LATIHAN PASSING LAMBUNG TETAP TERHADAP KETEPATAN  
PASSING LAMBUNG UNTUK USIA 13 - 15 TAHUN**

PER	SET	REP	RECOV	INTENSITAS	WAKTU	SASARAN LATIHAN	VAR. LAT
1.	3	6'	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Sasaran Tetap	2 Variasi
2.	3	2'	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Back Pass	2 Variasi
3.	3	6'	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Move	2 Variasi
4.	3	6'	1'	SEDANG	90'	passing Lambung Finishing	2 Variasi
5.	3	16X	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Dribbling	2 Variasi
6.	3	6'	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Sasaran Tetap	2 Variasi
7.	3	16X	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Clearent	2 Variasi
8.	4	6'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Tetap	2 Variasi
9.	4	3'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Back Pass	2 Variasi
10.	4	6'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Move	2 Variasi
11.	4	6	30"	MAX	90'	passing Lambung Finishing	2 Variasi
12.	4	16X	40"	MAX	90'	Passing Lambung Dribbling	2 Variasi
13.	4	6'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Tetap	2 Variasi
14.	4	16X	30"	MAX	90'	Passing Lambung Clearent	2 Variasi

**PROGRAM LATIHAN PASSING LAMBUNG BERPINDAH TERHADAP  
KETEPATAN PASSING LAMBUNG UNTUK USIA 13 - 15 TAHUN**

PER	SET	REP	RECOV	INTENSITAS	WAKTU	SASARAN LATIHAN	VAR. LAT
1.	3	16X	40"	SEDANG	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
2.	3	2'	1'	SEDANG	90'	Passing Lambung Move	2 Variasi Latihan
3.	3	3	40"	SEDANG	90'	Passing lambung Move	2 Variasi Latihan
4.	3	16X	40"	SEDANG	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
5.	3	3'	40"	SEDANG	90'	Passing dan Passing Lambung Move	2 Variasi Latihan
6.	3	3	40"	SEDANG	90'	Passing Lambung Dribbling	2 Variasi Latihan
7.	3	16X	40"	SEDANG	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
8.	4	16X	Antar pemain	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
9.	4	2'	30"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
10.	4	4'	30"	MAX	90'	Passing lambung Move	2 Variasi Latihan
11.	4	16X	30"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan
12.	4	4'	30"	MAX	90'	Passing dan Passing Lambung Move	2 Variasi Latihan
13.	4	4'	Antar pemain	MAX	90'	Passing Lambung Dribbling	2 Variasi Latihan
14.	4	20X	30"	MAX	90'	Passing Lambung Sasaran Berpindah	2 Variasi Latihan

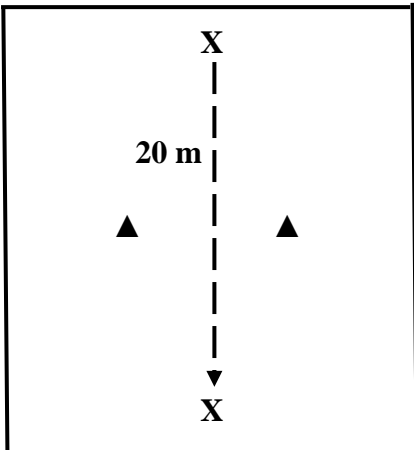
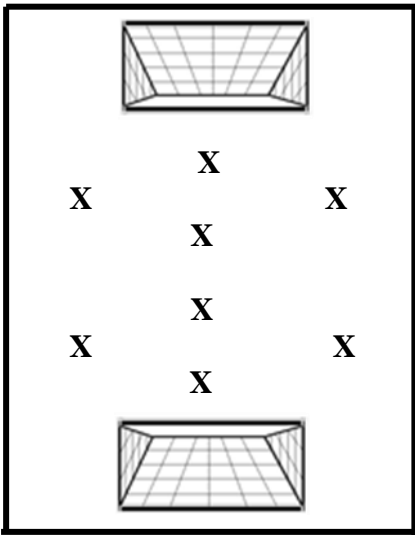
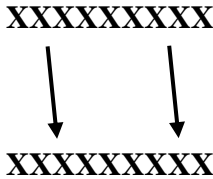
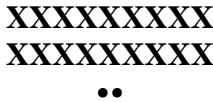
## **KELOMPOK A ( SASARAN TETAP )**

## SESI LATIHAN VIII

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **kamis**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 3

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing berpasangan ➤ Pass move ➤ Pass wall pass	(25')  5'  5'  5' 5' 5'	1.  XXXXXXXXXX  ↓ ↓  XXXXXXXXXX  2.  XX XX XX  ↓ ↓ ↓  XX XX XX	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, pass move, dan pass wall pass. jarak 2 meter – 5 meter
3	LATIHAN INTI ➤ Single multiple jump dan frog jump ➤ Passing lambung dengan sasaran ➤ Small side game	(45')  5'  20' 20'	1.  X • • • • •	untuk formasi 1 pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b>

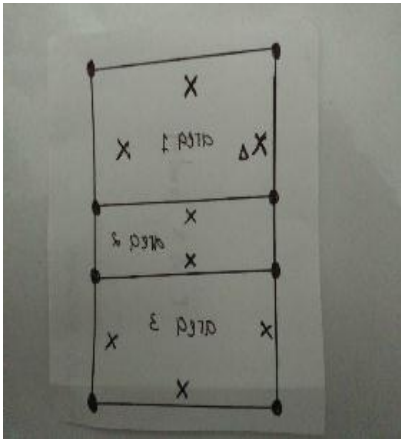
			<p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi 2 Pemain melakukan passing lambung dengan pasangannya dengan jarak 20 m dan ditengah – tengah dibuat gawang menggunakan 2 cone. Pemain harus melambungkan bola ditengah-tengah gawang yang telah dibuat dengan lebar 1 m.</p> <p><b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 6 menit / set</li> <li>❖ Recov : 30 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi 3 pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 20 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi 1 pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, 1 kali saja.</p> <p>kemudian untuk formasi 2 pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

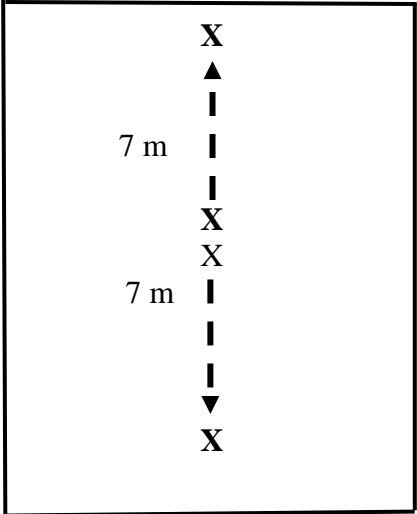
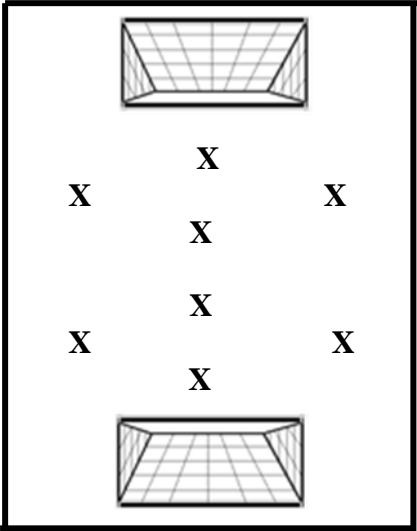


## SESI LATIHAN IX

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **minggu**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 3

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Pass control satu kali ➤ Pass control jalan ( bola bergulir ) ➤ Pass – back pass – chip bola ➤ Komb. 6 vs 2	(25')  5' 5' 5' 5' 5'	<p>1.</p> <div style="text-align: center;"> XXXXXXXXXX  ↓       ↓  XXXXXXXXXX </div> <p>2.</p> <div style="text-align: center;"> XX   XX   XX  ↓   ↓   ↓  XX   XX   XX </div> <p>3.</p> 	<p>Untuk formasi ini adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan pass control satu kali dst.</p> <p>Untuk formasi 3 pemain melakukan komb. 6 vs 2, yang menjadi lawan yang berada di area 2, ada dua pemain yang berada di area 2. Kemudian tugasnya adalah salah satu pemain yang berada di araea dua menjadi lawan menuju ke area 1 dan 3 secara bergantian dan pemain yang satunya mengantisipasi bola sat bola di pindahkan area untuk</p>

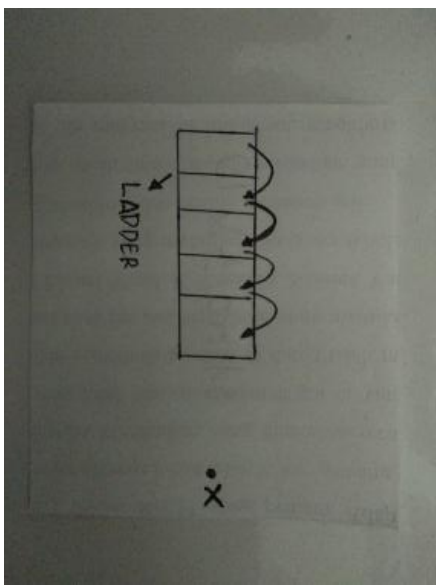
				memotong bola tersebut. Area 1 dan 3 memiliki luas 4 meter dan area 2 memiliki 2 meter
3	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Passing lambung dengan adanya pressing</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p><b>(45')</b></p> <p>5'</p> <p>25'</p> <p>15'</p>	<p><b>1.</b></p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p> <p><b>2.</b></p>  <p><b>3.</b></p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> ini pemain melakukan passing lambung --- - back pass--- passing lambung. Pemain yang di tengah hanya sebagai tembok. Menggunakan 2 bola untuk 4 pemain. <b>Latihan ini dilakukan : untuk per 1 pemain :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 3 menit</li> <li>❖ Recov : 30 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>

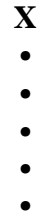
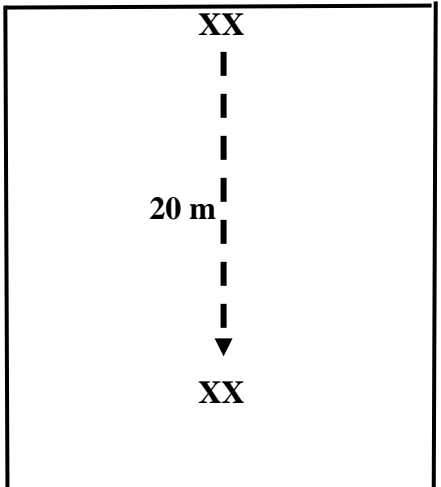
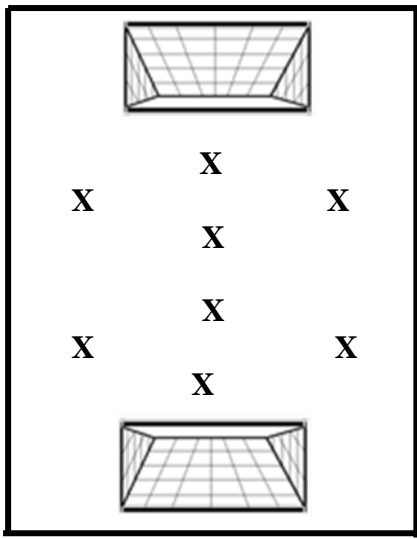
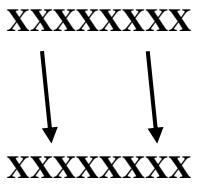

4	<b>PENUTUP</b> ➤ Lari 30 meter dari cepat ke sedang ke berjalan ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa	<b>(15')</b> 5'  2' 3' 5'	<b>1.</b> XXXXXXXXXX ↓            ↓ XXXXXXXXXX  <b>2.</b> XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX ••	Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian  untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa
---	---	--	--	---

## SESI LATIHAN X

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **selasa**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 4

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Kombinasi skip menggunakan ladder di akhiri teknik dasar sepak bola mulai dari passing dari bawah dst ➤ Juggling di lanjutkan skill individu	(25')  5'  5'  10'  5'	1.  XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX  2. 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan kombinasi skip dengan menggunakan ladder

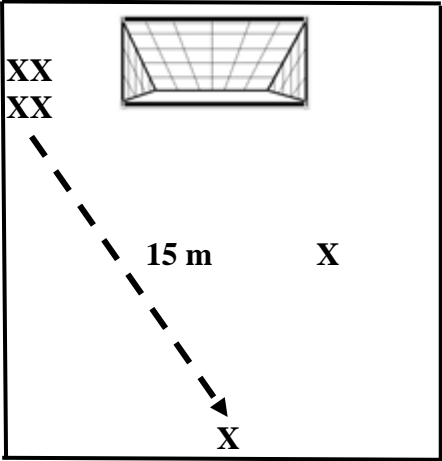
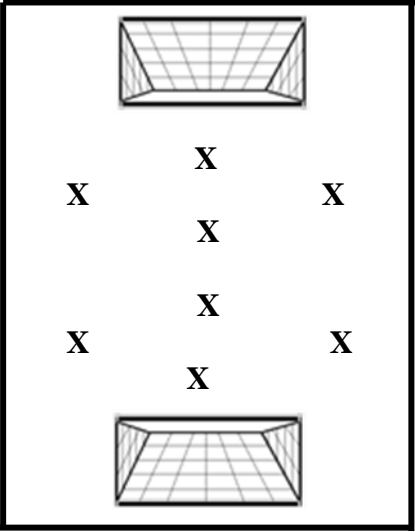
<p>3</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Long -----back pass-----long</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p><b>(45')</b></p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan long pass --- back pass ----- long pass lagi. Jarak 20 m.<b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 6 menit / set</li> <li>❖ Recov : 30 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
<p>4</p>	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 30 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p><b>(15')</b></p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melkaukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,</p> <p>kenudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

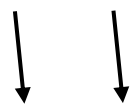
## SESI LATIHAN XI

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **kamis**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 4

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ lempar melakukan teknik dasar mulai dari bawah yaitu passing kaki dalam,punggung, dan luar dst ➤ Pass ---- jadi lawan - --- 1 vs 1	(25')  5'  5'  10'  5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XX ↓ 5 m ↓ XX</p> <p>3.</p> <p style="text-align: center;">X X    X X X X    X X</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan pass jadi lawan. Jarak 5 m</p> <p>Untuk formasi 3 pemain melakukan lempar dan pemain yang ada di hadapannya melakukan teknik dasar mulai dari bawah yaitu passing kaki dalam,punggung, dan luar dst 1 item 10 kali. 1 bola untuk 2 pemain</p>

3	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi shooting</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p><b>(45')</b></p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p><b>1.</b></p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p> <p><b>2.</b></p>  <p><b>3.</b></p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain yang berada di samping gawang melakukan passing lambung kea arah pemain yang berada di tangan keudian pemain yang melakukan passing lambung tersebut ---- datang menjadi lawan. Kemudian pemain yang di beri passing lambung melakukan control --- melakukan fenting ( gerak tipu ) atau wall pass ke teman yg berada di depannya ---- berusaha lewat --- shooting.</p> <p><b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 6 menit</li> <li>❖ Recov : 30 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>

4	<b>PENUTUP</b> ➤ Lari 40 meter dari cepat ke sedang ke berjalan ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa	<b>(15')</b> 5'  2' 3' 5'	<b>1.</b> <b>XXXXXXXXX</b>   <b>XXXXXXXXX</b>  <b>2.</b> <b>XXXXXXXXXXXXX</b> <b>XXXXXXXXXXXXX</b>  <b>••</b>	Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,  kenudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa
---	---	--	--	---



## SESI LATIHAN XII

### *PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH*

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap

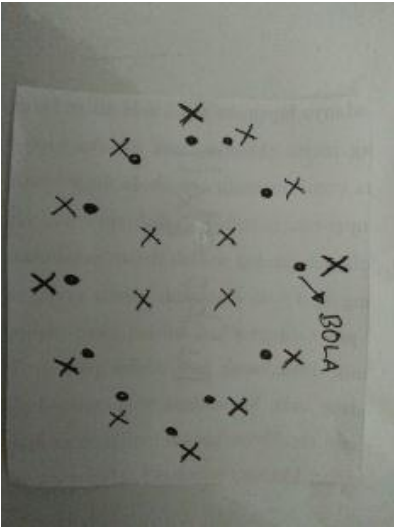
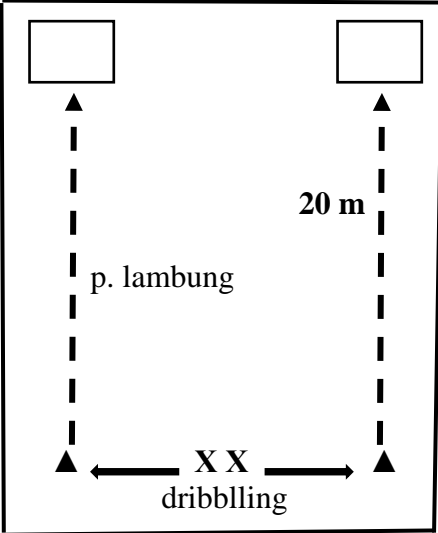
Jumlah atlet : 8 atlet

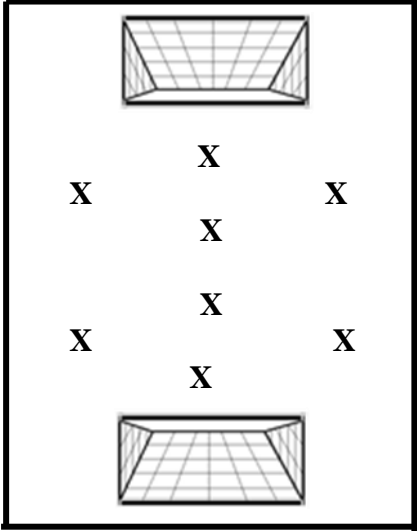
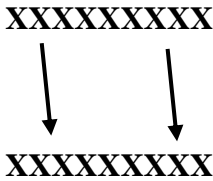
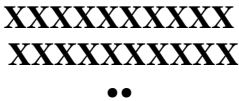
Hari / tanggal : **minggu**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 4

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Running with the ball ➤ Switching moment	(25')  5'  5'  5'  10'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XX             ↓ XX</p> <p>20 m Running With the ball</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan running with the ball. Jarak 20 m</p>

			<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan switching moment dengan melakukan teknik dasar sepak bola mulai dari passing bawah ---- back pass --- move dst. Yang bawa bola adalah pemain yang membentk lingkaran atau pemain yang berada di samping dan yang di dalam tidak membawa bola.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Passing target</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p>(45')</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p> <p>X</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>2.</p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan passing lambung ke arah kotakan yang terbuat dari cons dengan luas 2 m pemain memulai dengan cara juggling kemudian dribbling kearah kanan dan kiri dan hentikan bola dan passing lambung ke kotakan tersebut. <b>Latihan ini dilakukan 2 orang dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set / pemain</li> <li>❖ Rep :16 kali ( ka / ki )</li> <li>❖ Recov : 40 detik</li> </ul>

			<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 40 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p><b>(15')</b></p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian</p> <p>untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

### SESI LATIHAN XIII

#### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap

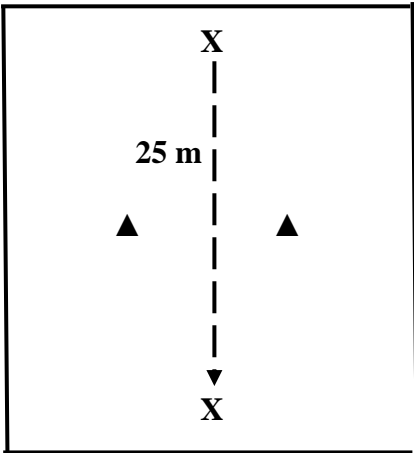
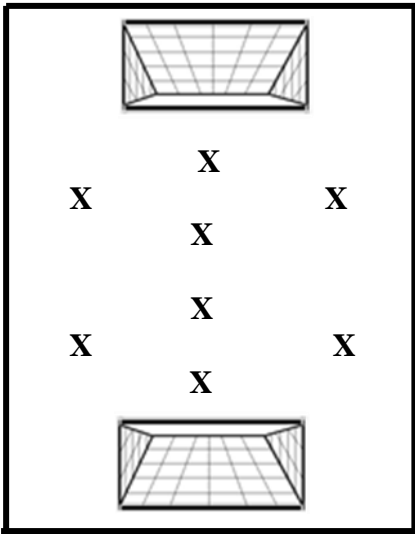
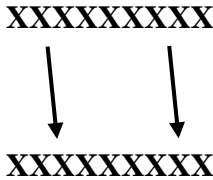
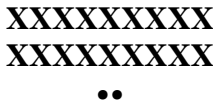
Jumlah atlet : 8 atlet

Hari / tanggal : **selasa**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 5

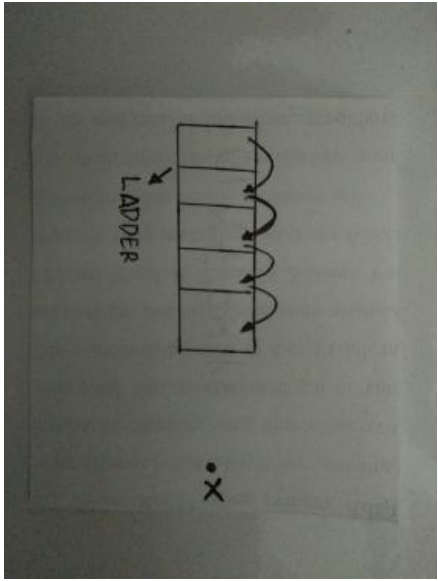
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing berpasangan ➤ Pass move ➤ Pass wall pass	(25') 5' 5' 5' 5' 5'	1.  XXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXX  2.  XX XX XX ↓ ↓ ↓ XX XX XX	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, pass move, dan pass wall pass. jarak 2 meter – 5 meter
3	LATIHAN INTI ➤ Single multiple jump dan frog jump ➤ Passing lambung dengan sasaran ➤ Small side game	(45') 5' 25' 15'	1.  X • • • • •	untuk formasi 1 pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b>

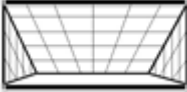
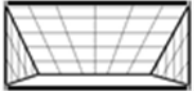
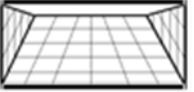
			<p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>Untuk formasi 2 Pemain melakukan passing lambung dengan pasangannya dengan jarak 25 m dan ditengah – tengah dibuat gawang menggunakan 2 cone. Pemain harus melambungkan bola ditengah-tengah gawang yang telah dibuat dengan lebar 1 m.</p> <p><b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 6 menit</li> <li>❖ Recov : 30 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi 3 pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 20 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi 1 pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, 1 kali saja.</p> <p>kemudian untuk formasi 2 pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## SESI LATIHAN XIV

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran tetap  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **kamis**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 5

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Kombinasi skip menggunakan ladder di akhiri teknik dasar sepak bola mulai dari passing dari bawah dst ➤ Juggling di lanjutkan skill individu	(25')  5'  5'  10'  5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan kombinasi skip dengan menggunakan ladder</p>

<p>3</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi bertahan</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p>(45')</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p> <p>2.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  <p>X X</p> <p>↑</p> <p>20 m</p> <p>↓</p> <p>X</p> </div> <p>3.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  <p>X</p> <p>X X X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X X X</p> <p>X</p>  </div>	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan passing lambung kearah target yaitu gawang kemudian pemain bertahan melakukan clearant ( aman ). Jarak 20 m. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 16 kali ( ka / ki )</li> <li>❖ Recov : 30 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
<p>4</p>	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 30 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">↓      ↓</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">••</p>	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,</p> <p>kenudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## **KELOMPOK B ( SASARAN BERPINDAH )**



## SESI LATIHAN VIII

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah

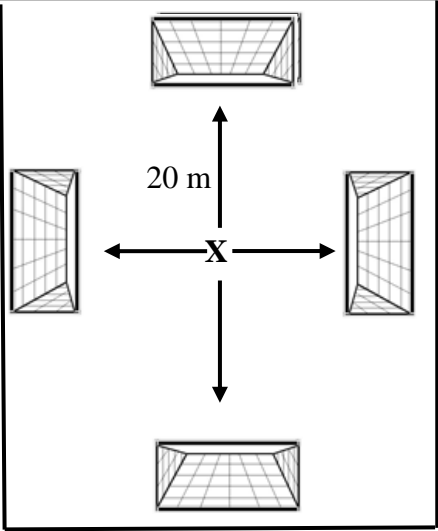
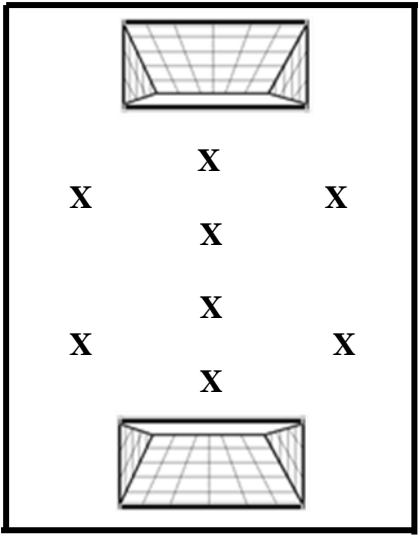
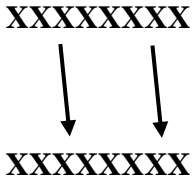
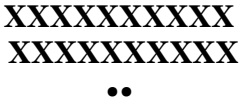
Jumlah atlet : 8 atlet

Hari / tanggal : **kamis**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 3

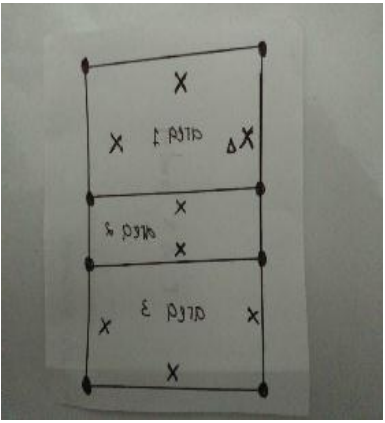
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing berpasangan ➤ Pass move ➤ Pass wall pass	(25')  5'  5'  5' 5' 5'	1. XXXXXXXXX ↓      ↓ XXXXXXXXX  2. XX  XX  XX ↓   ↓   ↓ XX  XX  XX	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, pass move, dan pass wall pass. jarak 2 meter – 5 meter
3	LATIHAN INTI ➤ Single multiple jump dan frog jump ➤ Kombinasi menyerang ➤ Small side game	(45') 5' 20' 20'	1.           X • • • • •	untuk formasi 1 pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b>


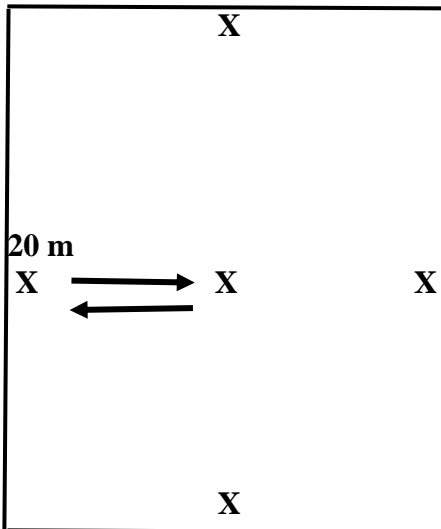
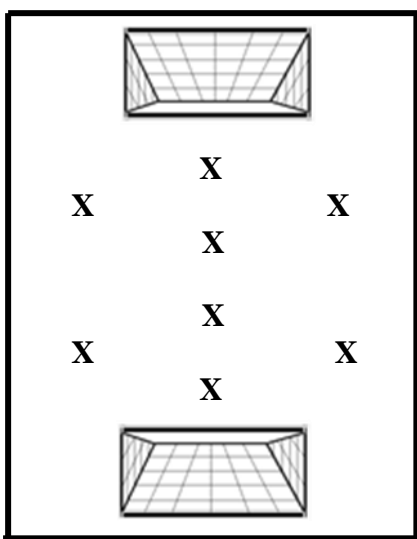
			<p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan passing lambung kearah gawang yang sudah di sediakan. Ada 4 gawang arah putarnya mengikuti arah jarum jam. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 16 Kali ( Ka / Ki )</li> <li>❖ Recov : antar pemain</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 40 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian</p> <p>untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## SESI LATIHAN IX

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **minggu**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 3

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Pass control satu kali ➤ Pass control jalan ( bola bergulir ) ➤ Pass – back pass – chip bola ➤ Komb. 6 vs 2	(25')  5' 5' 2,5' 2,5' 5' 5'	1. <div style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX</div> 2. <div style="text-align: center;">XX XX XX ↓ ↓ ↓ XX XX XX</div> 3. 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan pass control satu kali dst.  Untuk formasi 3 pemain melakukan komb. 6 vs 2, yang menjadi lawan yang berada di area 2, ada dua pemain yang berada di area 2. Kemudian tugasnya adalah salah satu pemain yang berada di araea dua menjadi lawan menuju ke area 1 dan 3 secara bergantian dan pemain yang satunya mengantisipasi bola sat bola di pindahkan area untuk memotong bola tersebut. Area 1 dan 3 memiliki luas 4 meter

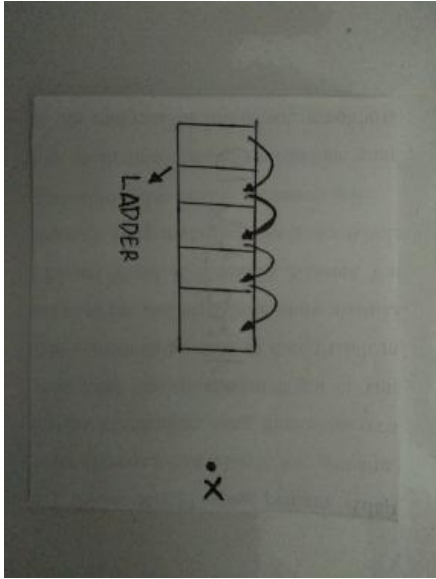
				dan area 2 memiliki 2 meter
3	<b>LATIHAN INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi passing lambung</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<b>(45')</b> <b>5'</b>  20'	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi 1 pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan kombinasi passing lambung yang dilakukan oleh 5 orang yang 1 melakukan di tengah dan membawa bola. Bola 1 untuk 5 orang. Pemain yang di tengah melakukan passing lambung ke arah temannya yang ada di depannya kemudian pemain yang berada di pinggir yang membentuk bintang melakukan control kemudian back pass selanjutnya pemain yang di tengah melakukan control arahkan dan melakukan passing lambung lagi ke pemain berikutnya membentuk arah jarum jam. 1 pemain melakukan 3 kali dalam 2 menit. Jarak setiap pemain adalah 5 m dengan pemain tengah. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 2 menit / pemain</li> <li>❖ Recov : 30 menit</li> </ul> <p>Untuk formasi 3 pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>

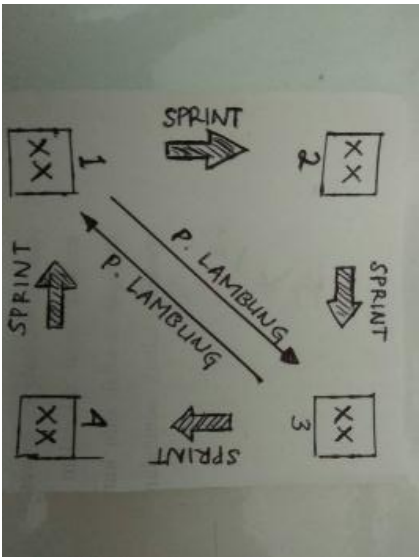
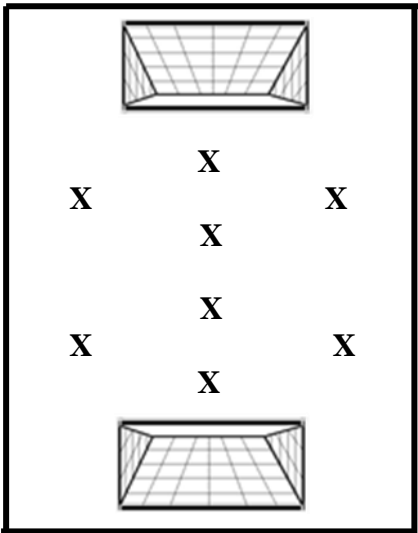

4	<b>PENUTUP</b> ➤ Lari 30 meter dari cepat ke sedang ke berjalan ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa	<b>(15')</b> 5'  2' 3' 5'	<b>1.</b> XXXXXXXXXX ↓                ↓ XXXXXXXXXX  <b>2.</b> XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ••	Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,  kemudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa
---	---	--	--	---

## SESI LATIHAN X

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **selasa**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 4

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Kombinasi skip menggunakan ladder di akhiri teknik dasar sepak bola mulai dari passing dari bawah dst ➤ Juggling di lanjutkan skill individu	(25')  5'  5'  10'  5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan kombinasi skip dengan menggunakan ladder</p>

<p>3</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi passing lambung ---- move</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p>(45')</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p> <div data-bbox="841 134 873 344" style="text-align: center;"> X • • • • • </div> <p>2.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan passing lambung ke arah pemain yang berada pada area (3) kemudian pemain yang melakukan passing berpindah ke area (2) searah jarum jam kemudian pemain yang berada di area (3) melakukan control back pass dengan kemudian pemain yang mencontrol melakukan sprint juga ke area (4) dan bola tadi di passing lambung yang dilakukan oleh pemain yang bergerak dari area (2) arah passing adalah area (1) begitu seterusnya. Luas area tersebut adalah 9 m.</p> <p><b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 4 menit</li> <li>❖ Recov : 30 detik</li> </ul> <p>Ket :</p> <p><del>arah</del> → sprint</p> <p><del>arah</del> → passing lambung</p> <p>:  a</p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
----------	---	--	--	---

4	<b>PENUTUP</b> ➤ Lari 35 meter dari cepat ke sedang ke berjalan ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa	<b>(15')</b> 5'  2' 3' 5'	<b>1.</b> XXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXX  <b>2.</b> XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX ••	Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian  untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa
---	---	--	---	---



## SESI LATIHAN XI

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah


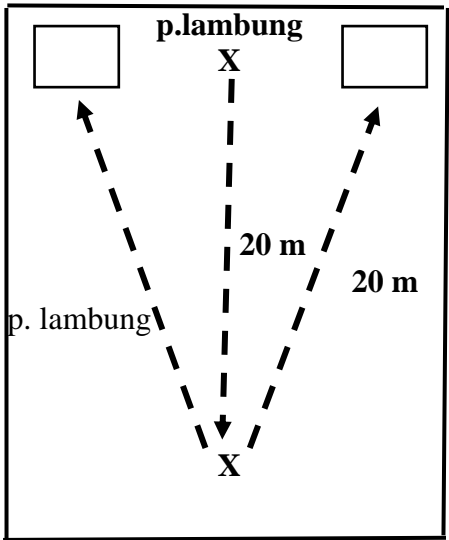
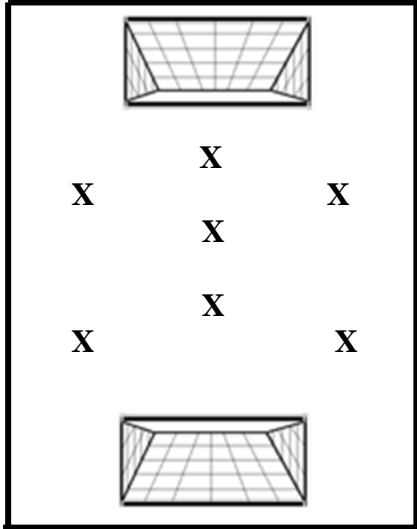
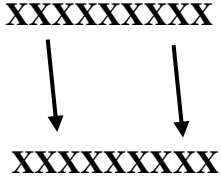
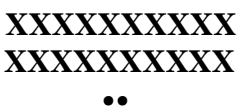
Jumlah atlet : 8 atlet

Hari / tanggal : **kamis**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 4

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ lempar melakukan teknik dasar mulai dari bawah yaitu passing kaki dalam,punggung, dan luar dst ➤ Pass ---- jadi lawan - --- 1 vs 1	(25')  5'  5'  10'  5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">↓      ↓</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XX</p> <p style="text-align: center;">5 m ↓</p> <p style="text-align: center;">XX</p> <p>3.</p> <p style="text-align: center;">X X    X X</p> <p style="text-align: center;">X X    X X</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan pass jadi lawan. Jarak 5 m</p> <p>Untuk formasi 3 pemain melakukan lempar dan pemain yang ada di hadapannya melakukan teknik dasar mulai dari bawah yaitu passing kaki dalam,punggung, dan luar dst 1 item 10 kali. 1 bola untuk 2 pemain</p>

<p>3</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi passing lambung</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p>(45')</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan kombinasi passing lambung. Pemain yang berada di antara kotak / sasaran melakukan passing ke pemain yang ada di depannya kemudian pemain yang menerima umpan tersebut melakukan control jalan dan melakukan passing lambung ke arah sasaran.</p> <p><b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 16 kali ( ka / ki )</li> <li>❖ Recov : 30 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
<p>4</p>	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 30 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## SESI LATIHAN XII

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah

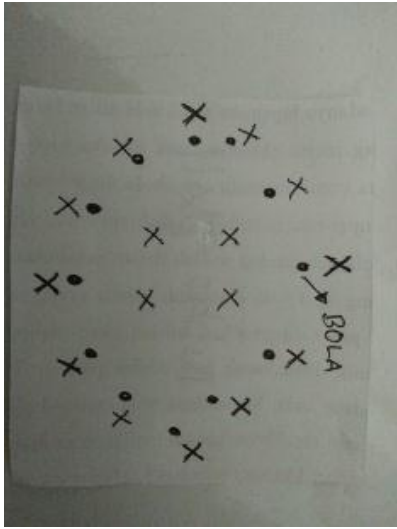

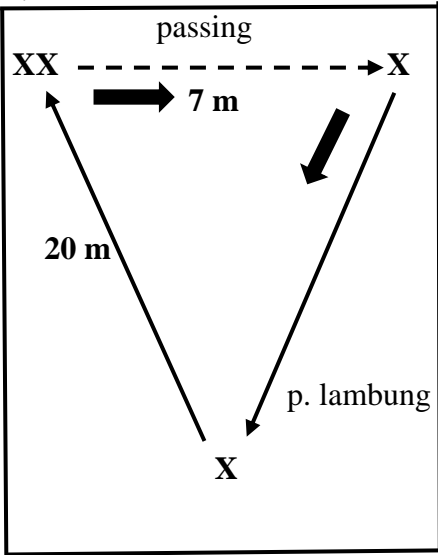
Jumlah atlet : 18 atlet

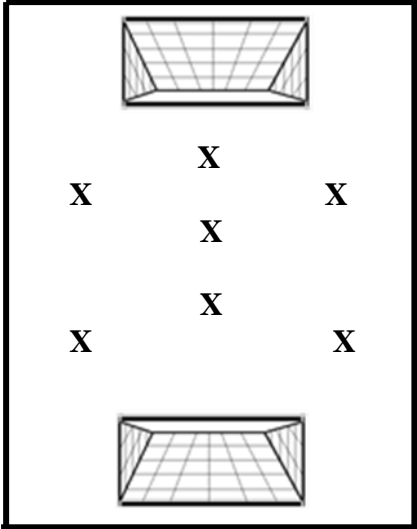
Hari / tanggal : **minggu**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 4

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ••</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah</li> <li>➤ Gerak dasar (streching dinamis atau sambil bergerak)</li> <li>➤ Running with the ball</li> <li>➤ Switching moment</li> </ul>	(25')  5'  5'  5'  10'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">↓      ↓</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XX</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">XX</p> <p>20 m Running With the ball</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan running with the ball. Jarak 20 m</p>

			<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi 3 pemain melakukan switching moment dengan melakukan teknik dasar sepak bola mulai dari passing bawah ---- back pass --- move dst. Yang bawa bola adalah pemain yang membentk lingkaran atau pemain yang berada di samping dan yang di dalam tidak membawa bola</p>
3	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi passing lambung</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p>(45')</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi 1 pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi 2 pemain membentuk segita yang di mainkan oleh 4 pemain dengan 1 bola. Pemain yang melakukan passing bawah kemudian berlari ( pass move ) kemudian pemain menerima dan melakukan control dan melakukan passing lambung.  <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 4 menit</li> <li>❖ Recov : 30 detik</li> </ul>

			<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 40 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>↓ ↓</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXXX</p> <p>••</p>	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,</p> <p>kemudian untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

## SESI LATIHAN XIII

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah

Jumlah atlet : 8 atlet

Hari / tanggal : **selasa**

Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun

Mikro : 5

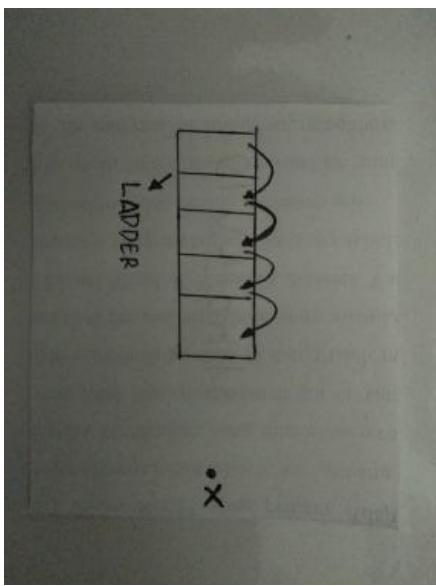
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ••</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing berpasangan ➤ Pass move ➤ Pass wall pass	(25')  5'  5'  5' 5' 5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXX ↓ ↓ XXXXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">XX XX XX ↓ ↓ ↓ XX XX XX</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, pass move, dan pass wall pass. jarak 2 meter – 5 meter</p>
3	LATIHAN INTI ➤ Single multiple jump dan frog jump ➤ Kombinasi passing lambung ➤ Small side game	(45') 5' 20' 20'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">X • • • • •</p>	untuk formasi 1 pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b>

			<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Untuk formasi 2 pemain membentuk persegi panjang yang di mainkan oleh 5 pemain dengan 1 bola pertama pemain melakukan passing lambung selanjutnya bergerak ke arah pemain yang menerima bola dan kemudian pemain selanjutnya yang menerimanya melakukan control kemudian dribling. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 4 menit</li> <li>❖ Recov : antar pemain</li> </ul> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
4	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 40 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>↓ ↓</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>2.</p> <p>XXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXX</p> <p>••</p>	<p>Untuk formasi 1 pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan,</p> <p>kenudian untuk formasi 2 pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>


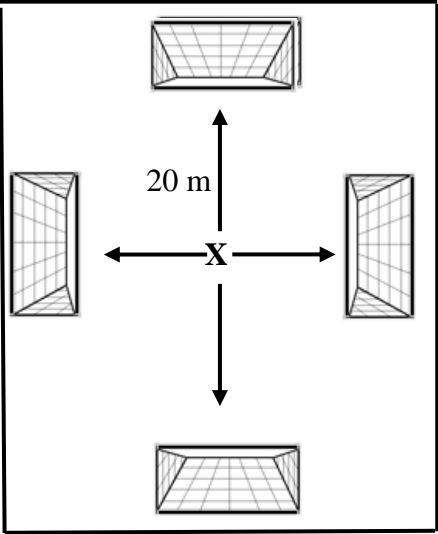
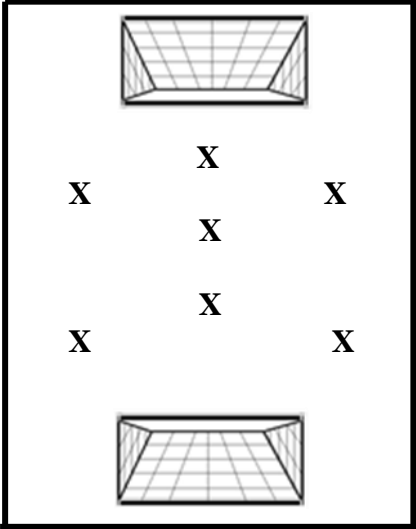
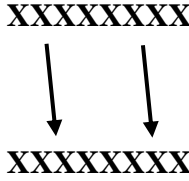
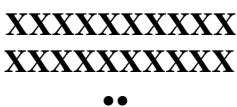
## SESI LATIHAN XIV

### **PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG SASARAN BERPINDAH**

Cabang olahraga : sepak bola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran latihan : passing lambung sasaran berpindah  
 Jumlah atlet : 8 atlet  
 Hari / tanggal : **kamis**  
 Tingkatan atlet : 13 - 15 tahun  
 Mikro : 5

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ..	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ( stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Kombinasi skip menggunakan ladder di akhiri teknik dasar sepak bola mulai dari passing dari bawah dst ➤ Juggling di lanjutkan skill individu	(25')  5'  5'  10'  5'	1.  <div style="text-align: center;"> XXXXXXXXXX  ↓       ↓  XXXXXXXXXX </div> 2. 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama.  Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan kombinasi skip dengan menggunakan ladder



<p>3</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Single multiple jump dan frog jump</li> <li>➤ Kombinasi passing lambung ---- move</li> <li>➤ Small side game</li> </ul>	<p>(45')</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan single multiple jump dan frog jump dengan <b>4 kali rep dalam 1 item 3 set.</b></p> <p>Untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan passing lambung kearah gawang yang sudah di sediakan. Ada 4 gawang arah putarnya mengikuti arah jarum jam. <b>Latihan ini dilakukan dengan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Set : 4 set</li> <li>❖ Rep : 20 Kali ( Ka / Ki )</li> <li>Recov : 30 detik</li> </ul> <p>Untuk formasi <b>3</b> pemain melakukan permainan setengah lapangan dengan ketentuan 3 kali sentuh dan target atau poinnya adalah gol dengan umpan lambung kemudian di selesaikan.</p>
<p>4</p>	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari 35 meter dari cepat ke sedang ke berjalan</li> <li>➤ Senam dinamis</li> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Berdoa</li> </ul>	<p>(15')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>Untuk formasi <b>1</b> pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian</p> <p>untuk formasi <b>2</b> pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

